

給食室でいちから手作り♪

マーボー豆腐

【材料(4人分)】

・豚ひき肉	100g
・大豆ミート	10g
・木綿豆腐	500g
・玉ねぎ	150g
・にんじん	70g
・ねぎ	50g
・サラダ油	小さじ1
・しょうがチューブ	2センチ
・にんにくチューブ	2センチ
・トウバンジャン	0.5g
・中華スープの素	5g
A { ・ざらめ	大さじ2/3
・赤みそ	大さじ2



・ごま油	小さじ1/2
・かたくり粉	小さじ2

【作り方】

- ① 木綿豆腐はさいの目に切る
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする
- ③ 大豆ミートは水で戻しておく
- ④ 鍋に油を熱し、トウバンジャン・大豆ミート・豚ひき肉・にんにく・しょうがを炒める
- ⑤ にんじん・玉ねぎを入れて炒め、水200mlを入れる
- ⑥ Aの調味料で味付けをする
- ⑦ 木綿豆腐・ねぎを入れる
- ⑧ 水溶きかたくり粉でとろみを付ける
- ⑨ ごま油を回し入れて香り付けをする

ワン!ポイント

トウバンジャンとにんにく、しょうがをよく炒めるとよい香りに仕上がります♪