

## マーボー豆腐

材料	使用料 (2人分)		切り方	作り方
豆腐	200	g	四角	① フライパンに油を熱し、土しょうが、豚挽肉を肉の色が変わるまで炒める。 ② 人参、玉ねぎを加え炒める。 ③ 水を入れる。(具が少し浸る程度。) ④ 野菜がやわらかくなるまで煮る。 ⑤ 豆腐を入れ火を通す。 ⑥ 中華の素、酒、さとう、しょうゆ、トウバンジャン、みそで味をつける。 ⑦ ねぎ、ごま油を入れる。 ⑧ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ完成。
豚挽肉	40	g		
土しょうが	2	g	みじん切り	
人参	30	g	あらみじん切り	
玉ねぎ	80	g	あらみじん切り	
ねぎ	10	g	小口切り	
サラダ油	4(小1)	g		
みそ	10(小2)	g		
しょうゆ	8(小2)	g		
さとう	4(小1強)	g		
酒	4(小1)	g		
ごま油	1	g		
トウバンジャン	お好みで	g		
かたくり粉	2(小1)	g		
中華の素	1(小1/2)	g		

※季節に合わせて旬の野菜を入れてもおいしいです！

