

# マーボー豆腐

材 料	分量4人分 g
もめんとうふ	1丁
ぶたひき肉	80
たまねぎ	120
にんじん	40
ねぎ	20
土しょうが	10
炒め油	小さじ1
みそ	大さじ1
さとう	小さじ1弱
豆板醤	小さじ2分の1
テンメンジャン	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ1
酒	小さじ1
ごま油	小さじ2分の1
でんぷん	小さじ1
水	50ml

給食のマーボー豆腐は煮くずれにくい冷凍の豆腐を使っていますが、家庭ではもめん豆腐で作ります。豆板醤やテンメンジャンの量は加減してください。



## 作り方

1. とうふはさいの目に切る。土しょうがはみじん切りにする。にんじん、たまねぎは皮をむいて細切りにする。ねぎは小口切りにする。
2. みそから酒までの調味料をあわせておく。
3. 油を熱して、しょうがを入れて炒める。香りがでたらぶたひき肉を炒める。たまねぎ、にんじんを加えて炒め、水を入れて煮る。
4. にんじんがやわらかくなれば、調味料を加える。
5. とうふを入れて煮る。豆腐の温度が上がれば、ねぎ、ごま油、水溶きでんぷんをいれて仕上げる。