

お料理レシピ

むぎのたね

2024.4.10 No. 263

野のはな空のとぴ保育園

料理名 マーボー豆腐

一から作るのが難しそうな「マーボー豆腐」ですが、家にある調味料で簡単に作れます。食べやすい家庭の味にして、レポートリーのひとつにしてみてください。

材料（4人分）

・木綿豆腐	1丁	・豚ひき肉	180g	・長ねぎ	1/2本
・ニラ	1/3束	・生姜汁	1かけ分	・油	適宜
*味噌	大さじ1	*砂糖	小さじ1	*醤油	大さじ1/2
*出汁	180ml	*水溶き片栗粉	適宜		

- ① 豆腐は1cm角に切る。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ニラは1.5cmの長さに切る。
- ④ *の水溶き片栗粉以外の調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を敷き、
- ⑥ 豚ひき肉を炒める、生姜汁を加え④の調味料を入れ、中火で沸騰するまで火にかける。沸騰したら①の豆腐を加え5分煮る
- ⑦ 水溶き片栗粉で好みのとろみをつけたら出来上がり。

