

マーボー豆腐

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 6人分
れいとうとうふ ・冷凍豆腐	90 g	540 g
・にんじん	20 g	120 g
・たけのこ	20 g	120 g
ぶたにく ・豚ひき肉	15 g	90 g
・ねぎ	15 g	90 g
・しょうが	0.5 g	3 g
・にんにく	0.2 g	1.2 g
・★みそ	5 g	30 g
さとう ・★砂糖	3 g	18 g
・★しょうゆ	2.3 g	13.8 g
ちゅうかもと ・★中華だしの素	1 g	6 g
さけ ・★酒	1 g	6 g
・★みりん	1 g	6 g
とうぼんじゃん ・豆板醬	0.2 g	1.2 g
かたくりこ ・片栗粉	0.8 g	4.8 g
あぶら ・サラダ油	必要に応じて	

下準備

- ・にんじん...細切りにする
- ・たけのこ...細切りにし、ゆでて湯切りする
- ・ねぎ...小口切りにする
- ・しょうが...すりおろす
- ・冷凍豆腐...ゆでて湯切りする
- ・★の調味料を合わせておく

作り方

- ①フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらしょうが・にんにく・豆板醬を入れていっしょに炒める。
- ②たけのこ・にんじん・ねぎを入れて炒める。
- ③火が通ったら、合わせた★の調味料を入れる。
- ④煮立ったら、ゆでた豆腐を入れて合わせる。
- ⑤再び煮立ったら、水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。

マーボー豆腐

マーボー豆腐は、中国四川料理のひとつで、豚肉のひき肉と豆腐を、唐辛子みそ（豆板醬）や甘みそ（甜麵醬）などで、炒め煮した料理です。

1952年、中華の鉄人 陳建一の父である陳健民が日本に来て、この料理を紹介したことから、日本でも広まりました。