

マーボ豆腐

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	ろくにんぶん 6人分
れいとうとうふ ・冷凍豆腐	90 g	540 g
・にんじん	25 g	150 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
・おろししょうが	0.5 g	3.0 g
・おろしにんにく	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
とうばんじゃん ・豆板醤	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	ひつよう 必要に応じて	おう

したじゅんび 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
- ・冷凍豆腐...ゆでて湯切りする
- ・★の調味料を合わせておく

つくかた 作り方

- ① サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。
火が通ったらおろししょうが・おろしにんにく・豆板醤を入れていっしょに炒める。
- ② にんじん・たけのこを入れて炒め、火が通ったらねぎも入れて炒める。
- 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、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。

マーボ豆腐

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（豆板醤）や甘みそ（甜麵醬）などで、炒め煮した料理です。

1952年、中国人の陳健民が料理番組を通して日本全国に広めました。本場の中国四川のマーボー豆腐は辛いですが、日本のマーボー豆腐は甘みがあり、食べやすいです。

