

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 3人分
れいとうとうふ ・冷凍豆腐	90 g	270 g
・にんじん	25 g	75 g
・たけのこ	20 g	60 g
ぶたにく ・豚ひき肉	15 g	45 g
・ねぎ	15 g	45 g
・しょうが	0.5 g	1.5 g
・おろしにんにく	0.2 g	0.6 g
・★みそ	5 g	15 g
さとう ・★砂糖	3 g	9 g
・★しょうゆ	2.3 g	6.9 g
ちゅうかもと ・★中華だしの素	1 g	3 g
さけ ・★酒	1 g	3 g
・★みりん	1 g	3 g
とうばんじゃん ・豆板醤	0.2 g	0.6 g
かたくりこ ・片栗粉	0.8 g	2.4 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 油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらしょうが・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。

マーボー豆腐

中国 四川料理のひとつで、豚肉のひき肉と豆腐、唐辛子みそ（豆板醤）や甘みそ（甜麵醤）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。

