

マーボー豆腐丼

材料 (一人分)

木綿豆腐	1/2丁
豚ミンチ	40g
白ねぎ	1/2本
サラダ油	適量
A合わせ調味料	
└豆板醤	大さじ1/2弱
└テンメンジャン	小さじ1
└にんにく(みじん切り)	少々
中華スープ	
└水	50cc
└鶏がらスープの素	小さじ1
B合わせ調味料	
└酒	大さじ1/2
└しょうゆ	小さじ1/2
└塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	大さじ1
ラー油	適量
ご飯	1膳ぐらい



作り方

1. 合わせ調味料、中華スープ、水溶き片栗粉を作る。
白ねぎをみじん切りにする。
2. 豆腐は横にスライスしてから1.5cm角に切り、キッチンペーパーを敷いた皿にならべ、600wのレンジで1分ぐらい加熱する。
3. フライパンでサラダ油を熱し、豚ミンチを入れ強火で肉の色が変わるまで炒める。
4. 肉がほぐれたら、Aを入れて香りがたつまで炒める。
5. 中華スープと2の豆腐を入れてひと煮立ちしたら、Bを入れ1分間煮る。
6. 白ねぎを加え、水溶き片栗粉を2~3回に分けてとろみをつけラー油をふり、火を止める。
7. 器にご飯をよそい、6のあんをかける。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン