

マーボー豆腐風

豆板醬にかえて赤味噌で作った辛くないマーボー豆腐です。



材料(4人分)

豚ひき肉	……	150g
絹ごし豆腐	……	1丁
長ねぎ	……	1本
にんにく	……	1かけ
しょうがの薄切り	……	2枚
だし汁	……	1カップ
赤味噌	……	大さじ1 1/2
みりん	……	大さじ1
砂糖	……	小さじ1
しょうゆ	……	大さじ2
ごま油	……	大さじ1
片栗粉	……	大さじ1
水	……	大さじ1

作り方

- 1 長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。豆腐はさいの目に切り、レンジ600Wで2分加熱し、キッチンペーパーで包んでおく。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れて、長ねぎ、にんにく、しょうがを加え炒める。
- 3 にんにくのよい香がしてきたら豚ひき肉を加え炒める。
- 4 ひき肉の色が変わったら味噌を加え、肉や野菜にからめるように炒める。
- 5 だし汁を少しずつ注ぎ、味噌を溶かし、みりん、砂糖、しょうゆを加え、一煮立ちしたら豆腐を加え強火にする。
- 6 再度煮立ってきたら、水で溶いた片栗粉を回し入れ、とろみがついたら火をとめる。

・辛味をつけるときは味噌を入れるときに好みの量の一味唐辛子を加えましょう。