

## マーボー豆腐

		材料 4 人分 (切り方)	
	豚ひき肉		120 g
	豆腐 (木綿) (角切り)		280 g
	玉ねぎ (短冊切り)		140 g
	トマト缶 (ダイス)		32 g
	にんじん (短冊切り)		32 g
	ねぎ (小口切り)		40 g
	A しょうが (おろす)		4 g
	A にんにく (おろす)		0.8 g
	A 酒		小さじ 1
	B 赤みそ		大さじ 1
	B 砂糖		大さじ 1
	B こいくちしょうゆ		小さじ 2/3
	B トマトケチャップ		小さじ 1
	B コチジャン		小さじ 1/3
	B トウバンジャン		適量
	B オイスターソース		小さじ 1/2
B 中華だし		小さじ 1	
片栗粉		大さじ 2/3	
水		130 g	

## 【作り方】

- 1 フライパンに分量外の油をひき、豚ひき肉と A を入れ、炒める。
- 2 1 に、にんじん・玉ねぎを加え炒める。
- 3 2 に、豆腐、トマト缶、水を入れ煮る。
- 4 3 に、B の調味料を加える。
- 5 4 に、ねぎを加え、全体が煮えたら最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 【ひとくちメモ】

- トマトやトマトケチャップは、旨味成分が多く含まれているので、調味料が控えめでも味にこくが出ます。トマト缶は熟したトマトで代用できます。