



# 我一小給食レシピ



## 献立名

## マーボー豆腐丼

献立使用日 : 7 月 4 日

### 〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
木綿豆腐	850g	小3丁
豚ひき肉	160g	
ニラ	70g	3/5束
にんじん	70g	中3/4本
長ねぎ	40g	中1/2本
干しいたけ	4g	2~3枚
おろしにんにく	4g	小さじ1
おろししょうが	4g	小さじ1
炒め用油	8g	小さじ2
みそ	45g	大さじ2と1/2
ケチャップ	30g	大さじ2

食品名	分量	目安量・備考
酒	12g	大さじ3/4
しょう油	36g	大さじ2
砂糖	3g	小さじ1
トウバンジャン	3g	小さじ1/2
水	120g	3/5カップ
かたくり粉	9g	大さじ1
水(かたくり粉用)	15g	大さじ1
ごま油	4g	小さじ1
白ごはん		お好みで

### 〈作り方〉

- ① ニラは1.5cm幅程度に切ります。にんじんと干しいたけはみじん切り、長ねぎは小口切りにしておきます。
- ② フライパンに油とにんにく、しょうがを入れて火をつけます。温まってきたらひき肉を入れ、ほぐしながら炒めます。
- ③ ひき肉がほぐれてきたらにんじん、干しいたけ、長ねぎを加えて炒めます。
- ④ 水と調味料を入れ、弱火で3~4分ほど煮ます。
- ⑤ 豆腐は1.5cm程度の大きめの角切りにして、別の鍋にお湯をわかして、その中で温めておきます。
- ⑥ ④のフライパンに温めた豆腐を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつけます。
- ⑦ 火を止めてごま油を加え、ごはんの上のにのせて仕上げます。

我一小でも人気こんだてのひとつです。なめらかな口当たりがよい方は、絹ごし豆腐でもつくることができます。

