

☆きゅうしょくレシピ9☆

【マーボー豆腐】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶたひきにく	100グラム	
たまねぎ	100グラム	・・・みじんぎり
にんじん	100グラム	・・・みじんぎり
ほししいたけ	4グラム	・・・みじんぎり
しろねぎ	20グラム	・・・5mmのこぐちぎり
とうふ	400グラム	・・・さいころぎり→ゆでる
あぶら	6グラム	
おろしにんにく	すこし	
おろししょうが	すこし	
しょうゆ	15グラム	
あかみそ	15グラム	
さとう	10グラム	
ちゅうかスープ	10グラム	
オイスターソース	5グラム	
トウバンジャン	すこし (いれすぎるとからくなるのでちゅうい)	
かたくりこ	8グラム	・・・みずでといておく
みず	200グラム	

(つくりかた)



- 1 なべにあぶらとおろしにんにく、しょうがをいれてひをつけ、ぶたひきにくをいれていためる。
- 2 にんじん、たまねぎ、ほししいたけをいれていためる。
- 3 みずをいれてにる。
- 4 やさいがにえたら、しょうゆ、あかみそ、さとう、ちゅうかスープ、オイスターソース、トウバンジャンをいれてにる。
- 5 ねぎをいれてにる。
- 6 みずときかたくりこでとろみをつけ、ゆでたとうふをいれてにる。