

# マーボー豆腐

## 《材料(4人分)》

- ・豚ミンチ 100g
- ・赤みそ 40g
- ・豆腐 1丁
- ・片栗粉 4g
- ・ゴマ油 4g
- ・ねぎ 1本
- ・たまねぎ 中2玉
- ・しょうが 1かけ
- ・中華だし 7g
- ・七味 少々
- ・にんにく 1かけ

## 《作り方》

- ① しょうが・にんにくはみじん切り、たまねぎは粗いみじん切り、豆腐は2cm角に、ねぎは1cm幅に切ります。
- ② 豚ミンチ・しょうが・にんにくを炒めます。
- ③ ②に火が通ったら、たまねぎがしんなりし、水気がでるまで炒めます。
- ④ ③にねぎを加えて炒め煮します。
- ⑤ ④に豆腐を加えて煮ます。
- ⑥ ⑤に中華だしを入れ、赤みそを溶かします。
- ⑦ 煮たったら、水溶き片栗粉を入れてトロミをつけます。
- ⑧ ゴマ油・七味を入れます。