

母のレシピ⑨ 麻婆 (マーボー) 豆腐



材料

- ✓ 豆腐 1丁
- ✓ 豚ひき肉 150g
- ✓ 椎茸 3枚
- ✓ にんにく 1かけら
- ✓ 生姜 1かけら

中身

- ✓ 酒 少々
- ✓ 塩、胡椒、(花椒粉)
- ✓ 豆板醤 小さじ 1～1と1/2
- ✓ 甜麵醬 大さじ 1
- ✓ 醤油 大さじ 2
- ✓ 砂糖 小さじ 1
- ✓ スープ 200cc (湯+ガラスープ)
- ✓ 片栗粉 大さじ 1



作り方

- 1 豆腐は水切りをして1cm角に切る。
- 2 椎茸は5ミリ角、葱、生姜、にんにくはみじん切り。
- 3 鍋をよく焼き、油大さじ2を入れて、豚ひきを炒める。
ほとんど火が通った時、鍋の回りから酒をふりかけて、肉のくさみをとる。水分がなくなるまでよく炒める。
- 4 にんにく、生姜を加えて更に炒め、豆板醤、甜麵醬、塩、胡椒と次々に入れて炒め、スープを加えて煮立たせる。
- 5 豆腐、椎茸、砂糖、醤油などを入れて、味を整えて数分煮る。
- 6 葱のみじん切りを入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて、仕上がり。(好みで花椒粉)

ポイント

辛さは好みで。甥たちは一皿で栄養のバランスが取れるよう青菜を加えるそう。

