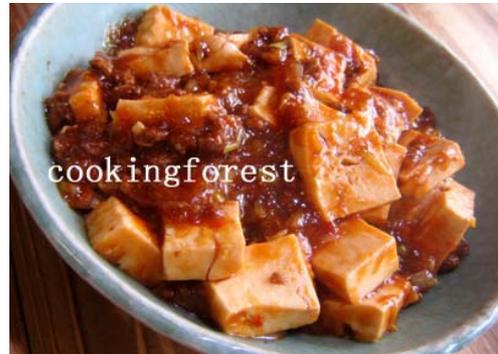


# マーボー豆腐丼

## 材料 (一人分)

|                |         |
|----------------|---------|
| 木綿豆腐           | 1/2丁    |
| 豚ミンチ           | 40g     |
| 白ねぎ            | 1/2本    |
| サラダ油           | 適量      |
| <b>A合わせ調味料</b> |         |
| └豆板醤           | 大さじ1/2弱 |
| └テンメンジャン       | 小さじ1    |
| └にんにく(みじん切り)   | 少々      |
| <b>中華スープ</b>   |         |
| └水             | 50cc    |
| └鶏がらスープの素      | 小さじ1    |
| <b>B合わせ調味料</b> |         |
| └酒             | 大さじ1/2  |
| └しょうゆ          | 小さじ1/2  |
| └塩・こしょう        | 少々      |
| <b>水溶き片栗粉</b>  | 大さじ1    |
| ラー油            | 適量      |
| ご飯             | 1膳ぐらい   |



## 作り方

1. **合わせ調味料**、**中華スープ**、**水溶き片栗粉**を作る。  
**白ねぎ**をみじん切りにする。
2. **豆腐**は横にスライスしてから1.5cm角に切り、キッチンペーパーを敷いた皿にならべ、600wのレンジで1分ぐらい加熱する。
3. フライパンで**サラダ油**を熱し、**豚ミンチ**を入れ**強火**で肉の色が変わるまで炒める。
4. 肉がほぐれたら、**A**を入れて香りがたつまで炒める。
5. **中華スープ**と**2**の豆腐を入れてひと煮立ちしたら、**B**を入れ1分間煮る。
6. **白ねぎ**を加え、**水溶き片栗粉**を2~3回に分けてとろみをつけ**ラー油**をふり、火を止める。
7. 器にご飯をよそい、**6**のあんをかける。

所要時間 30分  
主な調理器具 フライパン