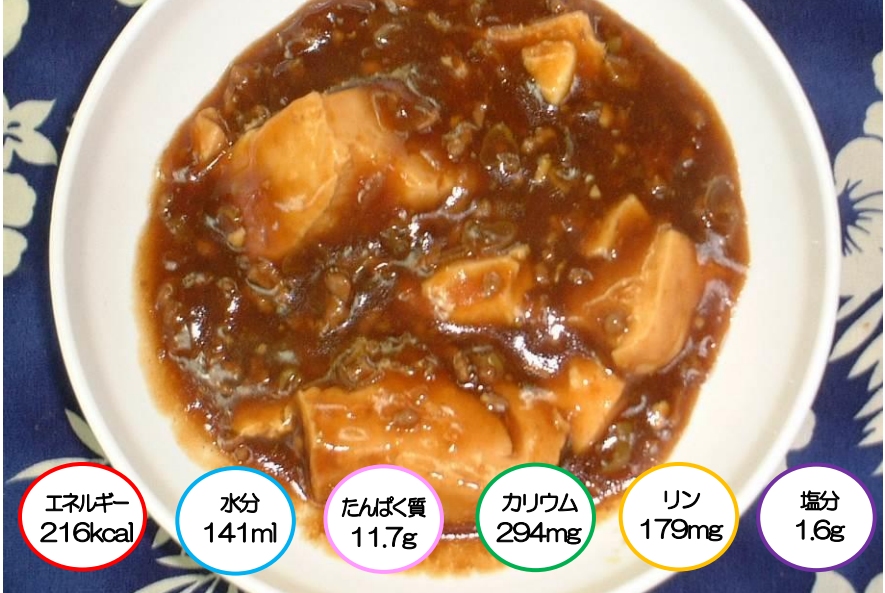


《 マーボー豆腐 》



エネルギー
216kcal

水分
141ml

たんぱく質
11.7g

カリウム
294mg

リン
179mg

塩分
1.6g

材料 <2人前>

- ・豚ひき肉 40g
- ・しょうが 5g
- ・ねぎ 20g
- ・豆腐 200(1/2丁)
- ・油 小さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/4
- ・片栗粉 大さじ1.5

【合わせ調味料】

- ・赤みそ 小さじ2弱
- ・中華だし顆粒 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・水 400ml

作り方

1. 深めのフライパンに油を熱し、しょうがとねぎを香りが出るまで弱火で炒める。そこへ、ひき肉と豆板醤を加え、しっかり炒める。
2. 1. に合わせ調味料を加え、豆腐を荒くくずしながら入れ、沸騰するまで5~10分ほど強火で加熱する。
3. 片栗粉を、同量の水で溶いたものに加え、木ベラで混ぜ合わせ、とろみがついたら出来上がり。