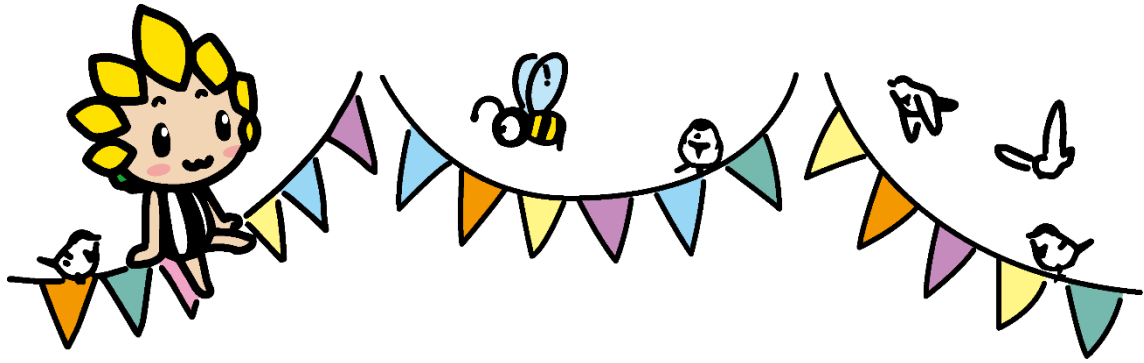




野菜も一緒にとれる

マーボー豆腐

〔材料（幼児2人・大人2人分）〕

- 豆腐 300g（1丁）
- 豚ひき肉 100g
- 人参 50g
- 長葱 30g
- しょうが 6g
- ごま油 12g（小さじ3）

【調味料A】

- 中華だし 4g（小さじ1）
- 砂糖 6g（小さじ2）
- 醤油 3g（小さじ1/2）
- 味噌 24g（小さじ4）
- 片栗粉 6g（小さじ2）

〔作り方〕

- ①豆腐は水切りをして一口大に切る。
- ②人参はイチョウ切り、長葱、生姜は粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒めて香りを出す。
豚ひき肉を加え、火が通ったら、長葱・人参・しょうがを入れさらに炒める。
- ④豆腐、水（分量外）、中華だしを入れ煮る。
- ⑤調味料を加えひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら完成。