

# マーボー豆腐

## 材料（4人分）

木綿豆腐	・・・	2丁
豚ひき肉	・・・	150g
しょうが	・・・	1/2かけ
ピーマン	・・・	1個
ねぎ	・・・	20cm
人参	・・・	1/2本
サラダ油	・・・	小さじ2
水	・・・	300ml
★しょうゆ	・・・	大さじ3
★みそ	・・・	大さじ1
★砂糖	・・・	小さじ1
★鶏ガラスープの素	・・・	小さじ1
☆片栗粉	・・・	大さじ1
☆水	・・・	大さじ2

## 作り方

- ① しょうが、ねぎ、ピーマンはみじん切り、人参は細切り、豆腐は1～1.5cm角に切る。
- ② フライパンに油を入れ中火で熱し、しょうがを入れ香りが立つまで炒める。豚ひき肉を加えてさらに炒める。
- ③ ②の豚ひき肉の色が変わったら、ねぎ、ピーマン、人参を加え、人参がしんなりするまで炒める。
- ④ ③に水と★の調味料、豆腐を加え煮立てる。
- ⑤ 器に☆の材料を入れ、混ぜて片栗粉を溶かし、④の火を一旦止めてから回し入れる。再び中火にかけ、とろみが付くまで煮込む。

