

マーボーどうふ



マーボーどうふは、中国の四川料理の一つです。昔、中国の四川省に住む人が通りがかりの旅人に、とうふとひき肉をいためた料理をごちそうしたことが始まりとされています。

材料（一人分）

牛肉(ミンチ)	20 g
豚肉(ミンチ)	10 g
とうふ	100 g
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	5 g
ねぎ	5 g
しょうが	0.5 g
サラダ油	0.4 g
塩・こしょう	少々
砂糖	2 g
みそ	6 g
トウバンジャン	0.3 g
かたくり粉	1 g
ごま油	0.2 g
水	15～20 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじんは細切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② たけのこは細切りにする。
- ③ とうふはさいの目に切り、いためはじめの前にゆでる。
- ④ 砂糖・みそ・しょうゆ・水をまぜあわせる。
- ⑤ 油を熱し、ねぎ・しょうがをいため、牛肉・豚肉・にんじん・たけのこの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑥ やわらかくなりはじめたら、④・トウバンジャン・とうふを入れ煮る。
- ⑦ 水溶きしたかたくり粉を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ 最後にごま油を加え、ひと煮立ちさせる。