

マーボー丼

材料

- | | | | |
|-------|----------|-----------|------------------------|
| ・ごはん | 4人前 | ・鶏ガラスープ | 200g
(顆粒だし小さじ1/4程度) |
| ・豚ひき肉 | 80g | ・酒 | 小さじ1強 |
| ・油 | 小さじ1弱 | ・さとう | 小さじ1弱 |
| ・しお | 少々 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・こしょう | 少々 | ・赤みそ | 大さじ2/3 |
| ・生姜 | 少々(1g) | ・甜麺醬(あれば) | 小さじ2/3☆ |
| ・にんにく | 1/2片(2g) | ・豆板醬 | 少々 |
| ・長ねぎ | 1/2本 | ・木綿豆腐 | 300g |
| ・干し椎茸 | 1枚 | ・片栗粉 | 小さじ1強 |
- (☆甜麺醬がない場合は、赤みそ大さじ1にする)

作り方

- ①ごはんを炊いておく。生姜、にんにく、ねぎ、干し椎茸はみじん切りにする。豆腐は、大き目のさいの目に切り、さっと火を通す。
- ②鍋に油を熱し、生姜、にんにく、ねぎを炒めて香りを出す。次に豚ひき肉、干し椎茸を加えて炒め、しお・こしょうを加える。
- ③鶏ガラスープを加えて煮立て、アクをとり、調味料を加える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に豆腐を入れて味見をする。辛味が足りなければここで調整する。
- ④ごはんにマーボー豆腐をかけて出来上がり。