

《主菜》 麻婆豆腐



市販の素を使わなくても意外と簡単にでき、おすすめです。

▶材料（4人分）

豆腐	1丁
豚ひき肉	100g
にんじん・長ねぎ	各1/2本
たまねぎ	1/4個
タケノコ水煮	1/4個（60g）
ピーマン	1個
ショウガ	1/4かけ
ニンニク	1かけ
★みそ・しょうゆ	各小さじ4
★砂糖	小さじ1と1/2
★みりん・オスターソース	各小さじ1
★豆板醤	少々
ごま油	小さじ1
ラー油	適量
片栗粉	大さじ1
水	1カップ

▶作り方

- ① 豆腐は2cm角に、にんじん、たまねぎ、タケノコは千切りに、長ねぎは小口切りに、ピーマンは粗みじん切りに、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ② ごま油でニンニクとショウガを炒めたら、豚ひき肉を加えて良くほぐしながら炒める。
- ③ にんじん、たまねぎ、タケノコ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ④ 水を加えて少し煮る（あくが出たら取り除く）。
- ⑤ ★の調味料を加えて良く混ぜながら煮たら、豆腐も加えて煮る。
- ⑥ 長ネギを加えてひと煮し、ラー油を加えて味を調える。
- ⑦ 分量外の適量の水で溶いた片栗粉を加えてよく混ぜながら煮て、ほどよくとろみをつける。