

## 【マーボー豆腐】一人分

(材料) 木綿豆腐 60g、鶏ひき肉 15g、たまねぎ 20g、白ネギ 5g、人参 4g、生姜 1g  
米味噌 (赤みそ) 2g、醤油 1.5g、本みりん 1g、くず粉 1.5g、ゴマ油少々、だし汁

(作り方)

- ① たまねぎ、人参、白ネギは、みじん切りにする。木綿豆腐はサイコロ状に切る。
- ② フライパンにゴマ油を入れ、鶏ひき肉をよく炒める。
- ③ ②の中に、たまねぎ・人参・白ネギを入れ炒める。
- ④ ③にだし汁を 30 cc 入れる。生姜の絞り汁を入れる。
- ⑤ 豆腐を入れる。調味料を入れ、味を調える。
- ⑥ くず粉でとろみを付ける。(だし汁を沸騰させ、混ぜながらくず粉を入れます)

