

31 マーボ豆腐



取り合せ例 しゅうまい
春雨サラダ

材 料 (4人分)

豆腐 豚ミンチ肉	1丁 150g
にんにく しょうが ねぎ	1かけ 1かけ 15cm
合わせ調味料 スープ しょう油 砂糖 豆板醤 赤みそ ごま油	大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2 大さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ3

R 豆板醤はお好みで加減して下さい
赤みそがなければ、普通のみそでOK

作 り 方

豆腐は一口大に切り、**大き目の容器**に入れて

ふたをして レンジ500Wで2分加熱する(水切り)。

過熱後出てきた水分を捨てる。

にんにくしょうがねぎをみじん切りにする。容器に豚ミンチとみじん切りにした薬味を入れ、合わせ調味料をよく混ぜてから流し込む。ミンチの固まりが出来ないように**つぶしながら**よく混ぜる。

水切りした豆腐に混ぜ合わせた調味料をまわしかけ、

ふたをしてレンジ500Wで約10分加熱する。

途中2・3度取り出して混ぜる。

R この時に**お皿を敷いて**おくと取り出しやすいです。

ミンチ肉に火が通ってアツアツになったら、水溶き片栗粉を少しづつ加え混ぜる。最後にレンジ500Wで約2分加熱する。

R **お急ぎの時は**豆腐をレンジで水切りしてから市販のマーボ豆腐の素をかけて加熱してみてください。



CD&Roのイラスト電子レンジクッキング

