

## マーボーなす豆腐

材料	1人分	4人分	切り方
〔なす	20g	80g (2/3個)	乱切り
〕揚げ油	適量	適量	
豚ひき肉	25g	100g	
にんじん	10g	40g (1/4個)	みじん切り
たけのこ	10g	40g	みじん切り
干し椎茸	0.5g	2g	みじん切り
たまねぎ	30g	120g (小1個)	みじん切り
長ねぎ	5g	20g	小口切り
にんにく	0.5g	2g	みじん切り
しょうが	0.5g	2g	みじん切り
にら	5g	20g	2cm切り
豆腐	80g	160g (約1/2丁)	角切り
油	1g	4g (小さじ1)	
豆板醤	0.3g	1.2g	
砂糖	1.5g	6g (小さじ2)	
しょうゆ	3g	12g (小さじ2)	
米みそ(赤)	5g	20g (大さじ1強)	
オイスターソース	1g	4g (小さじ1弱)	
清酒	1g	4g (小さじ1弱)	
水	20g	80g	
ごま油	0.5g	2g (小さじ1/2)	
〔でんぷん	1.5g	6g (小さじ2)	
〕溶き水	3g	12g	

### 【作り方】

- ①なすをアク抜きし、素揚げする。
- ②豆腐を茹でる。
- ③油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、豚肉を入れて炒め、酒、豆板醤を入れて、さらに炒める。
- ④にんじん、たまねぎ、たけのこ、干し椎茸を入れ炒め、水を加えて煮る。
- ⑤調味料、②①を入れる。
- ⑥ねぎ、にらを入れ、でんぷんでとろみをつける。
- ⑦ごま油を入れて、仕上げる。



### 【栄養メモ】

- ・揚げたなすを入れることで、マーボー豆腐の味にコクがでます。
- ・暑い時でも食べやすく、マーボー丼にしてもおいしいです。