

マーボー豆腐

4~5人分

・ とうふ ... 1丁 (400g)

・ ねぎ ... 1ぽん

・ ぶたひきにく ... 100g

・ とうぼんじゃん ... 2さじ1~2

・ てんめんじゃん ... 2さじ

・ とりがらスー7°のもと ... 2さじ1

・ みず ... 1/2 カップ

・ (しょうゆ ... おおさじ1

・ みりん ... おおさじ1

・ さけ ... おおさじ1

} あわせておく

・ かたくり ... 2さじ

・ みず ... 2さじ

} あわせておく

・ サラダオイル

2012. 7. 14



つくりかた

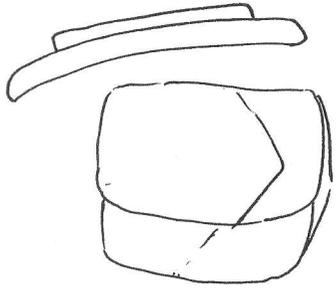
1. とうふの^{みず}水きりをする

2. いためる

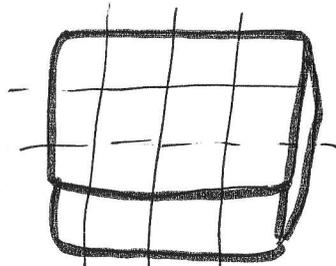
3. ^に煮る

1. とうふの水きりをする

とうふをキッチンペーパーでつつみ
おさらをのせる 15分おく



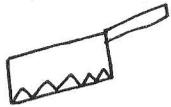
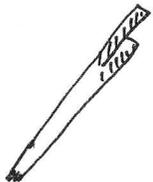
とうふを^き切る



このくらいに



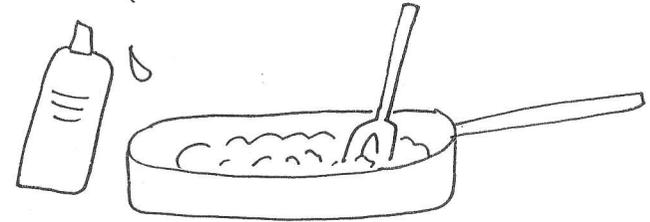
ねぎは^きみじん切り



2. いためる

さいしょに、ぶたひきにくをいためる

サラダオイル
小さじ1



ひきにくが
ポロポロになるまで

つづいて、とうじんじやんとてんめんじやん
をいれる

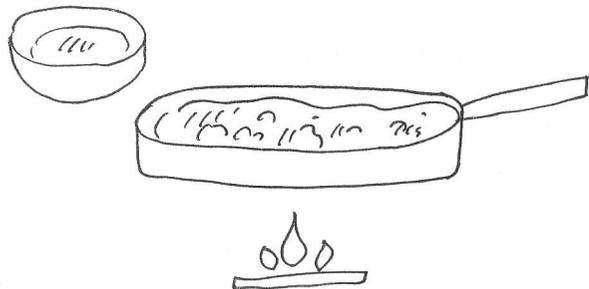
とうじんじやん
小さじ1/2

てんめんじやん
小さじ2

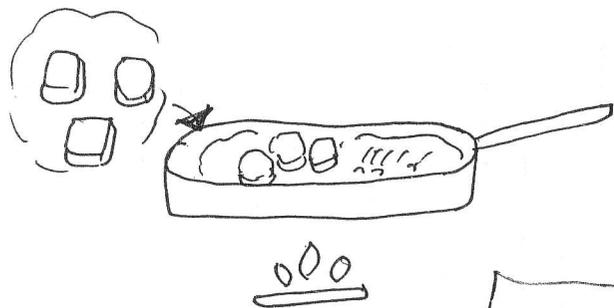


3. 煮る

スープと調味料をいれる
ちみじりょう

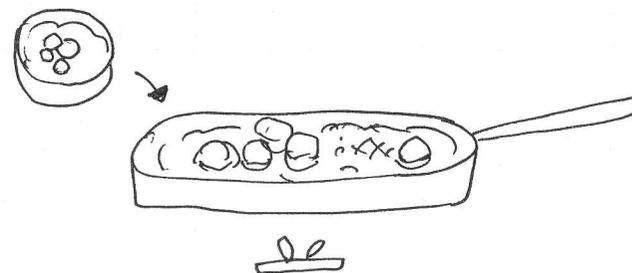


ひと煮たちしたら
とうふをいれる



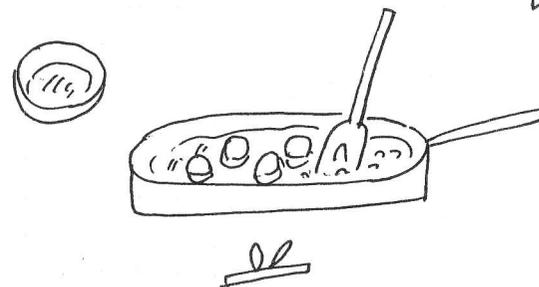
また煮たして
よわ火でろぶん煮る

ついで、ねぎのみじん切りをいれる



さいごに、水ときかたくりこをいれて。
とろみをつける

ゆっくり
まぜながら



できあがり。

