

なす入りマーボー豆腐

【材 料】		【 4人分 】	【 作 り 方 】
豚ひき肉		150 g	① 葉ねぎは小口切りにする。 ② なすは、5mm幅のいちょう切りにして、水にさらしておく。 たまねぎはみじん切りにする。 ③ 豆腐は1.5cm角の角切りにし、水気を切っておく。 ④ 深めのフライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉とおろししょうが、おろしにんにくを炒める。 ⑤ 肉に火が通ったら、②のたまねぎを加えて炒め、なすを入れてさらに炒める。弱火にしてふたをし、なすをしんなりさせる。 ⑥ Aをすべて加える。※トウバンジャンは好みで入れる。 ⑦ ③の豆腐を加えて、豆腐が崩れないように混ぜる。 ⑧ 火を止めて、Bの片栗粉を分量の水で溶き、混ぜながら少しづつ加える。 ⑨ 火をつけて、仕上げにごま油とねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。 ☆ゆでたけのこを入れてもおいしいですよ。 ☆豆腐が氷っぽくならないようにしたり、くずれにくくしたりするために、豆腐を塩（分量外）を入れたお湯でさっとゆでるか、ボウルに塩とお湯を入れて、豆腐をしばらくつけておいても良いですよ。
おろししょうが		適量	
おろしにんにく		適量	
サラダ油		少々	
木綿豆腐		300 g	
なす		60 g（中1/2本程度）	
たまねぎ		120 g（中1/2個程度）	
葉ねぎ		2本	
中華スープ		大さじ1/2	
酒		小さじ2	
こいくちしょうゆ		大さじ1	
A 砂糖		大さじ1/2	
塩		小さじ1/2	
みそ		大さじ1	
トウバンジャン		少々（お好みで）	
水		150cc	
B	片栗粉	小さじ2	
	水	20cc	
ごま油		少々	