

# 塩マーボー豆腐の作り方



1. しいたけは軸を取りスライス。

にら、ねぎは2cm幅、

豆腐は3cm角にカットする。

2. 鍋にごま油を熱し豚肉を色が

変わるまで炒める。

3. しいたけ、にら、

ねぎも加え炒める。

4. 豆腐を加える。

5. しょうが、酒、水で溶いた鶏がらスープの素

を入れ煮込む。

6. 砂糖、食塩で味を整える。

7. 水溶き片栗粉を作りとろみを

付けたら完成♪



～材料～（子ども2人分）

○豚ひき肉…50g

○木綿豆腐…170g

○しいたけ…15g

○にら…40g

○ねぎ…20g

（調味料）

●ごま油…小さじ1

●おろししょうが…小さじ1/2

●食塩…小さじ1/2

●砂糖…小さじ1/2

●酒…大さじ1

●鶏がらスープの素…小さじ1

水…30ml

●片栗粉…小さじ1

水…小さじ2

**Point!** 辛くないので子どもたちも食べやすく人気の白い麻婆豆腐です！豆腐は木綿を使用することで崩れにくく味がしみ込みやすいです。また豆腐を入れた後は中火程度に火力を落とすと固くなく水分が出て水っぽくなるのを防ぐことができますよ☆