

マーボー豆腐（大豆ミート入り）



Point

大豆ミートは、大豆を加工してお肉のような食感にしたものです。栄養価も高く環境に優しい食材です！

- 豆腐は大きめのさいの目切り、にんじんと水煮たけのこは千切り、干し椎茸は千切り、ねぎは荒みじん切り、にらは2cmの長さに切る。
大豆ミートは水洗いし、戻しておく。
- 鍋にサラダ油を入れ、おろし生姜・おろしにんにく・豆板醤を炒める。香りが出たら、豚ひき肉を加えて炒め、大豆ミートを加える。
- ②に、にんじん、水煮たけのこ、干ししいたけを加え、さらに炒める。
- ③に水を適宜加え、●の調味料を加えて混ぜ合わせたら、豆腐を入れて煮込む。
- ねぎとにらを加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、仕上げにこま油を回し入れてできあがり！

材 料 (約4人分)

木綿豆腐	約1丁 (350g)
豚ひき肉	65g
大豆ミート (ミンチ)	12g
にんじん	60g
水煮たけのこ	40g
ねぎ	20g
にら	20g
干ししいたけ	1枚
サラダ油	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/5
豆板醤	少々
●中華スープの素	大さじ1/2
●こいくち醤油	大さじ1
●上白糖	小さじ2
●みりん	小さじ2/3
●赤みそ	大さじ2/3
●テンメンジャン	大さじ1/2
●片栗粉	大さじ1と1/3
●こま油	小さじ3/4