

## ●しょうがとねぎの めんたい 明太 マーボー豆腐

### 【材 料】(2人分)

・絹ごし豆腐	: 1丁(300g)	・豆板醤(トーバンジャン)	: 小さじ1/3
・しょうが	: 1かけ	・水	: カップ1
・ねぎ	: 10cm	・酒	: 小さじ1
・からし <small>めんたいこ</small> 明太子	: 60g	・顆粒チキンスープの素(中華風)	: 小さじ2
・サラダ油	: 大さじ1	・水溶きかたくり粉 水	: 大さじ1
・鶏ひき肉	: 50g	かたくり粉	: 小さじ2
		・青じそ(細切り)	: 2枚分

### 【作り方】

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで水けを取り、2cm角に切る。
- ② しょうがは皮付きのままみじん切りに、ねぎは粗みじん切りにする。  
Point→しょうがの皮に香りと栄養があるので皮付きのまま使う。汚れている場合は洗うか、ペーパータオルでふき取る。
- ③ からし明太子は薄皮をとってほぐしておく。  
Point→からし明太子の風味と塩味が味付けの決め手に！
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②のしょうがとねぎを入れて炒める。しょうがの香りがたってきたら鶏ひき肉を加えて炒める。  
Point→からし明太子の風味を生かすために、鶏ひき肉を使ってさっぱりとした味に。
- ⑤ 肉の色が変わったら、豆板醤を加えて全体を炒め合わせる。  
Point→豆板醤は油はねしやすいので最初に炒めるのではなく、肉を炒めた後に加える。
- ⑥ 水、酒、顆粒チキンスープの素を加え、沸騰したら①の豆腐、③のからし明太子を入れて煮立てる。火を止めて水溶きかたくり粉を少しずつ加えて混ぜ、再び火をつけ、煮立ったらできあがり。  
Point→水溶きかたくり粉は火を止めてから入れるとダマにならない。
- ⑦ 盛り付けたら、最後に刻んだ青じそをのせる。