

かんたんごはん

料理研究家 サカイ優佳子さん
「簡単！料理で世界旅行」

●白いマーボー豆腐風

【材 料】(2人分)

- | | | | |
|---------------|-------------|---------------------------------|--------|
| ● 絹ごし豆腐 | : 1丁 (300g) | ● 鶏ももひき肉 | : 100g |
| ● ねぎ(白い部分) | : 5cm | ● 鶏ガラスープ | : カップ1 |
| ● ねぎ(青い部分) | : 5cm | ● 柚子こしょう | : 小さじ1 |
| ● 米油 | : 適量 | | |
| ● しょうが(みじん切り) | : 小さじ2 | ● 水溶きかたくり粉 | |
| ● にんにく(みじん切り) | : 1かけ分 | かたくり粉(小さじ2) / 水(大さじ1と1/2)を溶いたもの | |

【つくり方】

- ① 絹ごし豆腐は、約1cm角に切る。
ねぎは、白い部分と青い部分を分けて、それぞれみじん切りにする。

ポイント ねぎ(青い部分)の代わりに細ねぎや香菜(シャンツァイ)でもよい。

- ② フライパンを中火で熱し、米油(好みの植物油)を入れて、熱くならないうちにしょうがとにんにくのみじん切り、①のねぎ(白い部分)を加え、火を少し弱めて油に香りに移すように炒める。

- ③ ②に鶏ももひき肉を加え、半分くらい白くなったら、鶏ガラスープを加えて中火で沸騰させる。
①の豆腐を入れ、弱めの中火にして、さらに5分ほど煮る。

- ④ ③に、柚子こしょうと①のねぎ(青い部分)を加え、
水溶きかたくり粉でとろみをつけたらできあがり。

ポイント 柚子こしょうと鶏ガラスープは、メーカーによって塩分量が
違うので、味見をしながら調べて。