

マーボー豆腐ごはん



●豆板醤について

豆板醤は、そら豆や唐辛子、米、大豆、油、塩などを発酵させて作る中国の調味料です。200年以上前に中国の四川省で作られ、エビのチリソースや担々麺、ホイコーローなど四川料理には欠かせない調味料です。

材料（4人分）		切り方	作り方
米	3合(450g)		① 炊飯器の目盛りに合わせて水を加え、米を炊く。 ② ★の材料は合わせておく。 ③ 鍋を熱し、油でにんにく～干しいたけを炒めて香りを出し、ひき肉～玉ねぎを加えてさらに炒めたあと、②と長ねぎを加えて煮る。 ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐、ごま油を入れたらできあがり。
水(炊飯用)	適量		
サラダ油(炒め油)	適量		
にんにく	少々	みじん切り	
しょうが	1かけ	みじん切り	
干しいたけ	2枚(4g)	みじん切り	
豚ひき肉	120g		
たけのこ(水煮)	80g	粗いみじん切り	
にんじん	60g	粗いみじん切り	
玉ねぎ	160g	粗いみじん切り	
★砂糖	小さじ2		
★酒	大さじ1/2		
★塩	少々		
★しょうゆ	大さじ2		
★赤みそ	大さじ1強		
★ ^{トウバンジャン} 豆板醤	小さじ1/4		
長ねぎ	160g	小口切り	
片栗粉	大さじ1強		
水	大さじ2		
豆腐	1.5丁(450g)	2cmの角切り	
ごま油	小さじ1/2		