

からくない！

## 新冠産ピーマン入りマーボー豆腐

### ざいりょう 4人分

もめん豆腐	1丁 (300g)
ぶたひき肉	150g
ピーマン	2こ (60g)
長ねぎ	1/2本 (40g)
<b>A</b> しょうが	1かけ (15g)
にんにく	1かけ (5g)
ごま油	小さじ1

### ちょうみりょう 4人分

水	100ml
酒	大さじ2
<b>B</b> みそ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
さとう	小さじ2強
しょうゆ	小さじ1
<b>C</b> かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2

エネルギー  
1人分  
**189kcal**

### ★つくりかた★

チューブ入りの場合  
しょうが4~5cm分  
にんにく2~3cm分

①豆腐はひと口大、ピーマンはへたと種をとり食べやすい大きき切る。A (しょうが・にんにくは皮をむく) はみじ切りにする。

BとCはそれぞれ器に入れ、混ぜ合わせておく。

②フライパンにごま油を熱し、Aを炒める。香りが立ったらひき肉、ピーマンの順に炒めていく。

③②にBを加え、ひと煮立ちさせる。

④弱火にし、豆腐を加えて3分位煮る。

⑤火を消してCをまわし入れて混ぜる。

火をつけて粉っぽさがなくなるまで煮たらできあがり。

#### ポイント

- \* オイスターソースを少し増やすと味がしっかり、豆板醤 (小さじ1/4~) を加えると味がしまります。~塩分のとりすぎには注意！
- \* 豆腐はやさしく混ぜます。
- \* Cは火を消して加えることでまじりにくいのです。