

大阪エコ農産物レシピ

# 『辛さゼロ!! 小松菜入りマーボー豆腐』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

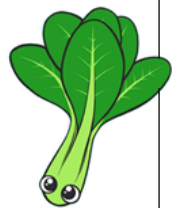
 帝塚山学院大学

作 平川 涼

## 辛さゼロ!! 小松菜入りマーボー豆腐

### 【材料 (4人分)】

| 豆腐(絹)   | 2丁 (約 650g)   | あわせ調味料    | 仕上げ   |                  |       |
|---------|---------------|-----------|-------|------------------|-------|
| 豚ひき肉    | 200g          | 味噌(合わせ味噌) | 45g   | 水溶き片栗粉           |       |
| 小松菜     | 2束 (約 80g)    | 濃口醤油      | 大さじ 1 | (片栗粉 大さじ 4、同量の水) |       |
| 赤パプリカ   | 1/5 個 (約 30g) | 日本酒       | 大さじ 2 | ウインナー            | 3本    |
| おろししょうが | 25g           | 顆粒ガラスープ   | 大さじ 2 | ごま油              | 小さじ 1 |
| 青ネギ     | 20g           | 水         | 600cc |                  |       |
| ごま油     | 大さじ 2         | 塩         | 適量    |                  |       |



### 【作り方 (作業時間 約 30分)】

- ① あわせ調味料、水溶き片栗粉を混ぜておく。飾り用のウインナーは輪切りにし、1~2分炒める。
- ② 小松菜の茎は1cm幅、葉は2cm幅に切り、豆腐は一口大に切る。
- ③ 青ネギと赤パプリカはみじん切りにする。
- ④ 深めのフライパンにごま油をひき、おろししょうが、豚ひき肉を入れて中火で炒める。
- ⑤ 小松菜の茎と合わせ調味料を加え、一煮立ちさせる。
- ⑥ 豆腐を加え、中火で2~3分煮込み、小松菜の葉と③を加え、さらに1分煮込む。
- ⑦ 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたらごま油をまわしかける
- ⑧ 器に盛り付け、ウインナーを飾る。

