

- ① 豆腐を半分に切り、それぞれキッチンペーパーで2重に包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)でラップをせずに3分加熱する。粗熱をとり、大きめのさいの目切りにする。

**ポイント** 電子レンジを使う事で、短時間に豆腐の水切りができます。(加熱後は熱いので気をつける)



- ③ 豚ミンチがパラパラになれば、人参を加えてさっと炒め、水(150cc)、たれを加えてひと煮立ちさせる。豆腐を加え、1~2分程煮る。

**ポイント** 豆腐が崩れないよう、箸や木ベラであまり触らず、フライパンを揺すりながら煮ます。



※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

- ② フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚ミンチを入れて中火で炒め、塩、こしょうをする。

**ポイント** 豚ミンチに塩、こしょうをして、下味をつけておきます。



- ④ チンゲン菜とほぐしたえのきを加えて2~3分程煮る。味をみてお好みで塩、こしょうをし、水溶き片栗粉を加えて全体にとろみをつける。

**ポイント** 煮ている途中で水溶き片栗粉を準備しておきましょう。(片栗粉と分量の水大さじ2をよく混ぜる)



### お届けの食材

木綿豆腐……………	300g	えのき……………	50g
豚粗挽きミンチ ……	100g	しょうが……………	5g
チンゲン菜……………	80g	マーボー豆腐の素 ……	1袋
人参……………	50g	片栗粉(水溶き片栗粉用) ……	1袋

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

### ご用意いただく食材

油……………	大さじ1/2	水……………	150cc
塩・こしょう ……	各少々	水(水溶き片栗粉用) ……	大さじ2

### 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

#### たれ

鶏ガラスープの素(顆粒)……………	小さじ1
豆板醤……………	小さじ1/2
砂糖・ごま油……………	各小さじ1
しょうゆ・酒……………	各大さじ1
おろしにんにく……………	小さじ1/4

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

#### 作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- チンゲン菜は3~4cm長さのざく切りにする。(莖の太い部分は縦2等分に切る)人参は4cm長さの短冊切りにする。えのきは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

#### 一言コメント

豚粗挽きミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。豆板醤の量はお好みで加減してください。