

## 麻婆豆腐

【材 料】(4~5人分)

にんじん	1/2本
長ネギ	1本
にら	1/2束
豚ひき肉	100g
水	1カップ
木綿豆腐	1丁
【辛味噌】	
★1 油	小さじ1
★1 にんにく	ひとかけ
★1 豆板醤	少々
★1 みそ	大さじ1.5
★2 しょうゆ	大さじ1弱
★2 みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1

辛味噌は、たくさん作って、冷蔵庫に保存しておく、野菜炒めや回鍋肉などにも使えますよ！

- ① 野菜を切る。  
にんじん・長ネギ・にんにく(みじん切り) にら(ざく切り)
- ② 辛味噌を作る。フライパンに★1を入れて、中火で加熱する。にんにくに色がついたら★2を加えてよく混ぜる。煮詰まったら取り出す。
- ③ 豆腐はひと口大に切る。(ちぎってもOK)  
電子レンジで1分加熱する。
- ④ フライパンでひき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、長ネギ、水、辛味噌をいれて蓋をし、沸騰させる。
- ⑤ 豆腐を入れて蓋をし、さらに5分煮る。
- ⑥ 火を止めて、水溶き片栗粉を加え素早く混ぜる。  
全体に混ぜたら、ごま油を仕上げにいれて完成。