

マーボー豆腐・インゲンのごま和え・ポテトサラダ

平成 28 年 9 月 17 日



マーボー豆腐

< 材 料 > 2~3 人分

- ・木綿豆腐 1 丁
- ・豚ひき肉 100g
- ・ねぎ 適量

< 調 味 料 >

- ・にんにく 適量
 - ・豆板醤 (とうばんじゃん) 大さじ 1 と 1/2
 - ・甜麵醬 (てんめんじゃん) 大さじ 1 と 1/2
 - ・一味唐辛子 お好みの量で
 - ・水 50cc
 - ・コンソメ 小さじ 1
 - ・日本酒 大さじ 1 弱
 - ・しょう油 大さじ 1 弱
 - ・塩 少量
 - ・コショウ 少量
- 調味料 A
- 調味料 B

・水溶き片栗粉

大さじ 1、水大さじ 1

作 り 方

- ① 豆腐をサイコロ（細目）に切る。鍋に水を入れ、沸騰したら、豆腐を入れ 1～2 分茹でる。
- ② ザルに豆腐を入れ、しっかりと水切りをする。ねぎをみじん切りにする。
- ③ 調味料 A を混ぜておく。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、ひき肉をパラパラになるまで炒める。次に調味料 A を入れ、こげないように炒める。水とチキンコンソメを入れ、調味料 B を入れ、味を見る。
- ⑤ 次に豆腐を入れ、煮立たせ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみを付け、出来上がり。

<アレンジとして>

※豆腐をなすに替えることも出来ます。

マーボーなすの場合

- ① 作り方は、豆腐の場合と同じですが、なすの調理の仕方があります。
- ② なすはヒタを取り、縦に 8 等分に切る。皮に斜めに切り込みを入れる。
- ③ フライパンに油を適量入れ、油を熱し 180° 位になったら、なすを入れ揚げる。
- ④ 揚げたなすは、油切りをする。（新聞紙にキッチンペーパーを載せ、油切りをする。）
- ⑤ その後の作り方は、豆腐の場合の③以降と同じになります。
- ⑥ お好みで、仕上げに酢を少量入れ、味をみて出来上がり。

インゲンのごま和え

< 材 料 >	4 人分
・インゲン	200g
・すりごま	大さじ 1～2
・みそ	大さじ 1
・砂糖	大さじ 1
・塩	適量

作 り 方

- ① インゲンの両端を切り落とす。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰させ、塩を入れ、インゲンを茹でる。ザルにインゲンを入れ、冷ます。
- ③ すりごま、みそ、砂糖をボールに入れ混ぜておく。

- ④ 冷めたインゲンを 3 等分くらいの長さに切り、切ったインゲンをボールに入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

ポテトサラダ

< 材 料 >	4 人分
・玉ねぎ	1/4
・じゃがいも	3 個
・卵	2 個
・ハム	4~5 枚
・きゅうり	1/2 本
・塩	適量
・バター	10g
・マヨネーズ	大さじ 5
・こしょう	適量
・酢	大さじ 1/2
・砂糖	小さじ 1

作 り 方

- ①玉ねぎを薄く切る。切った玉ねぎを 10 分位水にさらす。その後、玉ねぎをしぼる。
- ②じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切る。鍋に水を入れ、切ったじゃがいもを入れ煮る。じゃがいもが柔らかくなったら、お湯を切り、鍋をそのまま火にかけて水分を飛ばす。その後ボールに入れ、潰します。
- ③ボールにバターと、酢、砂糖、玉ねぎを混ぜ合わせ、潰します。じゃがいもが潰れたらそのまま冷ましておきます。
- ④鍋に卵と、卵が完全に浸るくらいの水、塩を入れ火にかける。沸騰したら火を弱火~中火にし、8~10 分茹でる。その後、すぐに冷水に浸ける。
- ⑤ゆで卵は、荒みじん切りにし、ハムは、2cm 角切りにします。きゅうりは、薄く切ります。
- ⑥じゃがいもが冷めたら、⑤の具材とマヨネーズと塩コショウを入れよく混ぜ合わせ、味を整えて、出来上がり。