



# だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

## し せんどうふ 四川豆腐

マーボー豆腐の素を使わなく  
でも、ちょっとした調味料で  
簡単に作れます。



### 【材料】(4人分)

- ・ぶた肉(小間) … 150g
- ・豆腐 … 2丁
- ・たけのこ(いちよう切り) … 50g
- ・たまねぎ(スライス) … 1個
- ・にんじん(いちよう切り) … 1本
- ・干ししいたけ(戻して干切り) … 3枚
- ・長ネギ(小口切り) … 3分の1本
- ・にんにく(みじん切り) … 1かけ
- ・しょうが(みじん切り) … 1かけ
- ・油 … 小さじ1
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・酒 … 小さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ2
- ・オイスターソース … 小さじ2
- ・みそ … 小さじ2
- ・豆板醤 … 少々(お好みで)
- ・ブイヨン(固形) … 2分の1個
- ・水 … 1カップ
- ・片栗粉 … 大さじ1
- ・溶き水 … 大さじ2
- ・ごま油 … 少々

### 【作り方】

- ①豆腐はまな板をのせて、軽く水を切り、さいのめ切りにしておく。
  - ②油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、ぶた肉、豆板醤を加えてさらに炒める。
  - ③たまねぎ、にんじん、たけのこ、干ししいたけを入れ、炒める。
  - ④水、ブイヨンを入れて煮る。
  - ⑤煮立ったら、①の残りの調味料、長ネギを加える。
  - ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて、完成。
- ※お好みで、花椒(ほわじゃお)を加えると、しびれるような辛みが加わって、より四川風になります。

### 栄養価(ひとり分)

エネルギー：228キロカロリー  
たんぱく質：18.2グラム  
脂肪：10.2グラム  
塩分：1.8グラム