



和風牛乳マーボー豆腐

池淵 佳代

材料・分量(4人分)

木綿豆腐	300g	ごま油	小さじ2
牛乳	400ml	しょうが(粗みじん切り)	1片
酒	大さじ2	長ねぎ	1/3本
しょうゆ	小さじ2強	鶏ももひき肉	140g
塩	小さじ1/2	しめじ	1パック
こしょう	少々	にんじん	1/2本
片栗粉	大さじ2	ねぎ(飾り用)	10g

作り方(時間:15分)

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んでしっかり水気を切っておく。
ボールに④の材料を合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、粗みじん切りにしたしょうがと小口 or 斜め切りにしたねぎをじっくり炒める。香りが出たら鶏ももひき肉を加え炒め、肉の色が変わったら、しめじと細切りしたにんじんを加えて手早く炒める。
- ③ ②に④を加えて、とろみがつくまで煮て、最後に手で大きめにほぐした豆腐を加えてさっと和える。
- ④ ねぎを飾る。

セールスポイント

油ものがほとんどなく、低カロリーなのではと思います。

ご年配の方にも小さい子どもにも食べやすくなっている料理です。

一方で、しめじをそのまま入れ、さらに豆腐は大きめにしているため食感は歯ごたえある仕上がりになっていると思います。