

豆腐のそぼろの三色丼

♪ キッチン用 ♪

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 ○

- ★ 木綿豆腐 半丁
- ★ にんじん 半分～1本
- ★ ピーマン 3個
- ★ 生姜 1カケ

○ 調味料 ○

- ★ ごま油 適量
- ★ 日本酒 適量
- ★ 味の母 適量
- ★ 醤油 適量
- ★ 塩 適量 ……野菜の塩もみ用

豆腐のそぼろ用

○ 下ごしらえ ○

- ・豆腐は 水切りをしておく。
- ・生姜は すりおろしておく。

<つくり方>

- ① にんじんは 洗って 皮をむき、細切りにして、塩もみをし、水気を切っておく。
- ② ピーマンも 細切りにして、塩もみをする。
- ③ フライパンに ごま油を少なめに（焦げつかない程度に）熱する。
火を弱めて、水切りした豆腐を適当な大きさに割って入れ、潰しながら炒める。
- ④ 豆腐に 油がなじんで 豆腐が崩れてきたら、すりおろした生姜を入れてさらに炒める。
- ⑤ 日本酒を入れ、火を強めて アルコールを飛ばしながら炒める。
- ⑥ 味の母・醤油を加え、この時点で水分が多ければ、火を強めて さらに炒める。
途中で 味を見ながら、足りなければ 調味料を足す。
- ⑦ 水気がなくなり、豆腐がそぼろ状になったら、丼に ごはんを盛り、
にんじん、ピーマン、そぼろを 盛り付けて できあがり☆