

PariPari! PoriPori! Club!



塩麴のマーボー豆腐

あっさりやさしい味わい！朝食にも大人気。

丸い塩味がお豆腐の甘味を引き出します！米のでん粉でお豆腐もチュルリン！トロミもつきます。

材料（2～3人分）

豆腐（絹ごし）	1/2 丁
鶏肉ミンチ（ムネ肉）	100 g
鶏がらスープの素	小さじ 1 杯
塩麴（粉末タイプ）	大さじ 2 杯半
水	300ml（カップ約 1 杯半）
ねぎ・生姜・ごま油	適宜

作り方

フライパンにごま油を中火で熱し、細かく刻んだ生姜と鶏肉ミンチをほぐしながら肉の色が変わるまで炒めます。

水と鶏がらスープの素、塩麴粉末を入れてトロミがでるまでかるく混ぜ合わせます。

2 cm角に切った豆腐を加え、底からゆっくり大きく混ぜ合わせ、最後にねぎを散らします。

調理の際は、火傷や焦げ付きに注意してください。

つけもと株式会社