

yasaeat  
vol.6日出町の  
特産品！！ぎんなんとサツマイモの  
洋風マーボー豆腐日出町は大分県内有数のぎんなんの特産地  
旬は10月～1月頃カットトマトが入ることで洋風な味わいの  
簡単マーボー豆腐ですぎんなんにはビタミンやミネラルなど栄養  
豊富ですが、食べ過ぎると中毒を引き起  
こす可能性もありますので、食べ過ぎにはご  
注意ください。(5歳以下のお子様特に注  
意)

## 材料 (4人分)

• ぎんなん (殻むき)	20粒	• コチュジャン	20g
• サツマイモ	1本	• カットトマト缶	100g
• 揚げ油	適量	• みりん	大さじ2
• 木綿豆腐	1丁(400g程)	• しょうゆ	大さじ1
• 日出ポーク (ひき肉)	200g	• 鶏がらスープの素	小さじ1/2
• 玉ねぎ	1/4個	• 水	100cc
• ニンニク	5g	• 片栗粉	小さじ1
• 生姜	5g	• 水	小さじ1
• オリーブオイル	大さじ2		

〔1人分の栄養価〕 野菜量約70g/エネルギー399kcal/食塩相当量1.4g

- 00 豆腐に重しをして1時間程度置いておき、水気をきる
- 01 豆腐、野菜をカットする
  - サツマイモ → 1センチ角に切り、水にさっとさらし、しっかり水気をとる
  - 玉ねぎ → みじん切り
  - ニンニク、生姜 → みじん切り (市販のすりおろしチューブでもOK)
- 02 ぎんなん、サツマイモを170℃の油で2～3分揚げる  
💡ぎんなんは油で揚げると自然と薄皮がむけます！
- 03 深めのフライパンにオリーブオイル、ニンニク、生姜を入れ炒め、  
香りが出たら玉ねぎ、ひき肉、コチュジャンを入れ炒める
- 04 みりん、カットトマト缶、しょうゆ、鶏がらスープの素、水をいれよく混ぜ、  
豆腐をいれて、少し崩しながら1～2分煮込む
- 05 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ぎんなんとサツマイモを入れ混ぜ合わせる