

Mābō-dōfu

- 1 block *momen* tofu (210 cal)
- 100 g minced pork (250 cal)
- 1 piece ginger (minimal cal)
- 1 piece garlic (minimal cal)
- Spring onions (about ¼ cup) (minimal cal)
- 1 to 2 tsp *Dōbanjiang* (chili bean paste) (10-20 cal)



Seasonings

- 150 ml chicken broth
- 2 T sake
- 1 T low sodium shoyu
- 1 - 2 tsp sugar
- 1 T miso
- *mizutoki katakuriko*
(potato starch slurry) appropriate amount
- sesame oil (appropriate amount)
- vinegar (a little)

1. Drain the **tofu** thoroughly.
1. Finely chop the **ginger**, **garlic**, and **green onions**.
2. Mix the seasonings together.
3. Heat a frying pan and add an appropriate amount of **oil** and sauté the **ginger**, **garlic**, and **green onions**.
4. Once they become fragrant, add the **dōbanjiang** and continue to sauté.
5. Add the **ground pork** and cook until the meat changes color, then add the mixed seasonings.
6. When the mixture starts to boil, crumble the tofu into bite-sized pieces and add it to the pan.
7. When it returns to a boil, reduce to **low heat** and simmer for a while.
8. Gradually add the **katakuriko slurry** while checking the consistency to thicken the sauce.
9. Bring it to a boil once to remove the starchy taste, then turn off the heat.
10. Add a little **vinegar**, serve in a dish, drizzle with a small amount of **sesame oil**, and sprinkle with **chopped green onions**.



Tips & Points

The flavor will change depending on the type of miso used, so the seasoning quantities provided are just a guideline. Adjust the spiciness by varying the amount of dōbanjiang. For a more authentic and flavorful kick, sprinkle some Sichuan pepper powder (Huajiao) at the end.



 Estimated Nutrition Per Serving (1/2 recipe)

Nutrient	Amount
Calories	~320–380 kcal
Protein	~20–24 g
Fat	~20–24 g
Carbohydrates	~12–16 g
Fiber	~1–2 g
Sugars	~3–5 g
Sodium	~800–950 mg

麻婆豆腐

木綿豆腐	1丁
豚ひき肉	100 ^{グラム}
生姜	1片
ニンニク	1片
ネギ	適量
豆板醤	小さじ1～2

調味料

鶏ガラスープ	150 ml
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1～2
味噌	大さじ1

水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量
酢	少々



1. 豆腐はしっかり水切りをする。
生姜とニンニク、ネギはみじん切りにする。
2. 調味料は混ぜておく。
3. フライパンを熱し油を生姜・ニンニク・ネギを炒める。
香りがたってきたら豆板醤を加え炒める。
4. 豚挽肉を加え肉の色が変わったら2の調味料を加える。
5. 4が沸いてきたら豆腐を一口大に崩しながら加える。
6. 再び沸いたら弱火でしばらく煮、水溶き片栗粉の様子を見ながら回し入れとろみを付ける。
7. 粉臭さを飛ばすため一度沸騰させてから火を止める。
酢を少々加え、器に盛りつけごま油を少量ふり、ネギをちらす



コツ・ポイント

お味噌によって味が変わるので調味料の分量は目安です。

豆板醤の量で辛さを調節してください。仕上げに花椒(ホワジャン)という四川山椒の粉をふりかけるとピリッと美味しい、かなり本格的な味になりますヨ！