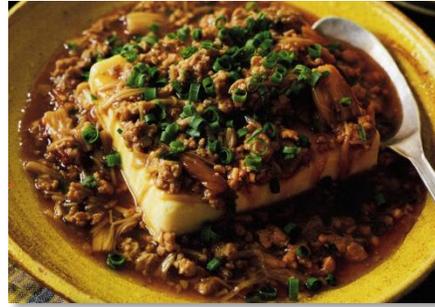


## Mapo Ankake Tofu

Serves 2

### Ingredients

- 350 g silken tofu (1 block / 1 丁), cut into large serving pieces
- 200 g ground pork
- 100 g enoki mushrooms, trimmed and cut into 3 cm lengths
- 50 g onion, finely chopped
- 1 T canola oil



### For the sauce (A)

- 1 T sugar
- 1 T potato starch (*katakuriko*)
- 1 T oyster sauce
- 2 T soy sauce (low-sodium preferred)
- 2 T sake
- 240 ml water
  
- 1½ T sesame oil
- Chopped green onions, for garnish

### Instructions

- 1. Prepare ingredients:**
  - ⇒ Cut **tofu** into large pieces.
  - ⇒ Trim **enoki** and cut into short lengths.
  - ⇒ Finely chop **onion**.
- 2. Make the sauce base:**
  - ⇒ In a small bowl, mix all ingredients for sauce (A) until smooth.
- 3. Cook the topping:**
  - ⇒ Heat **canola oil** in a frying pan over **medium heat**.
  - ⇒ Add **onion** and cook until fragrant.
  - ⇒ Add **ground pork** and cook until crumbly and lightly browned.
- 4. Add enoki mushrooms and cook briefly.**
  - ⇒ Stir sauce (A) again, then add to the pan.
  - ⇒ Cook, stirring, until thickened and glossy.
- 5. Add tofu:**
  - ⇒ Gently place **tofu** into the pan. **Simmer gently for 3–4 minutes**, spooning sauce over tofu.
- 6. Finish:**
  - ⇒ Drizzle **sesame oil** over the dish. Garnish with chopped **green onions** and serve hot.

### Notes

- This dish keeps tofu intact rather than crumbled.
- The thick sauce stays hot, making the dish enjoyable to the last bite.
- Because the sauce is rich, the tofu tastes more substantial.

### Sodium-aware adjustment

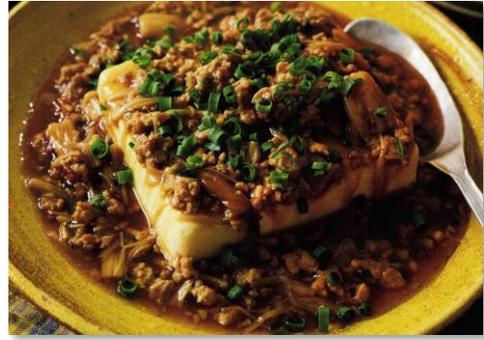
- Use low-sodium soy sauce and reduce oyster sauce slightly if desired.
- Avoid boiling vigorously after adding tofu.

### Nutrition (per serving)

Kcal: ~458 | Protein: ~24 g | Fat: ~28 g | Carbs: ~18 g | Sodium: ~3.2 g

## 麻婆あんかけ豆腐

2人分



### 材料

- 絹ごし豆腐 1丁 (約 350g)
- 豚ひき肉 200g
- えのきだけ 1袋 (約 100g)
- 玉ねぎ 50g
- サラダ油 大さじ1

### A

- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 水 1カップ
  
- ごま油 大さじ1½
- 万能ねぎ (小口切り) 適量

### 作り方

1. 豆腐は大きめに切る。えのきは根元を落として3cm長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
2. ボウルにAを混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。香りが立ったら豚ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
4. えのきを加えて軽く炒め、Aをもう一度混ぜてから加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
5. 豆腐を加えて弱めの中火で**3~4分煮**、煮汁を回しかける。
6. ごま油を回し入れ、器に盛り、万能ねぎを散らす。

### ここがポイント (記事より)

- 豆腐は切らずに大きく使うことで、食べごたえが出る。
- とろみのあるあんので、最後まで熱々で食べられる。