

つくってみませんか？

なすとみそってあいますよね♪

＜なす入りマーボードウフ＞

材料(4人分)

木綿豆腐(さいのめ)	… 1丁(400g位)
豚ひき肉	… 100g
○しょうゆ	… 小さじ1
○酒	… 小さじ1
しょうが(みじん切り)	… 2.5g(1/4片)
にんにく(みじん切り)	… 2g(1/2片)
なす(縦1/4カット8mmスライス→アク抜き)	… 1本
ねぎ(粗いみじん切り)	… 60g
たけのこ(粗いみじん切り)	… 40g
干しいたけ(もどしてみじん)	… 5g
にら(2cm)	… 1/4束(25g)
●さとう	… 大さじ1
●白みそ	… 大さじ1/2
●八丁みそ(赤味噌でも可)	… 小さじ1
●酒	… 小さじ1
●水	… 150cc
油	… 小さじ1強



作り方

- ① 豆腐は水をよく切ってさいのめ
豚ひき肉は○の調味料で下味をつけておく
●の調味料を合わせておく
- ② 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香り
がたつたらトウバンジヤンを炒め、豚肉を入れ
ていためる
- ③ なす、みじん切りのねぎ、たけのこ、しいた
けを加えていためる
- ④ ●の合わせ調味料と豆腐、にらを加えて煮
る
- ⑤ 水でといた片栗粉でとろみをつける。最後
にごま油で香りをつけて出来上がり♪



トウバンジヤン	… 小さじ1/2
片栗粉	… 大さじ1
ごま油	… 小さじ1/2