

つくってみませんか？

ケチャップがまろやかで子どもに人気です

<マー ボード ウフ>

材料(4人分)

木綿豆腐(さいのめ)	… 1.5丁(650g位)
豚ひき肉	… 100g
○しょうゆ(肉の下味)	… 小さじ1
○酒(肉の下味)	… 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)	… 2.5g(1/2片)
ねぎ(粗いみじん切り)	… 50g
にんじん(みじん切り)	… 50g
ピーマン(粗いみじん切り)	… 25g
干しいたけ(もどしてみじん)	… 5g
●さとう	… 大さじ1強
●しょうゆ	… 大さじ1と1/3
●赤みそ	… 大さじ1と1/3
●ケチャップ	… 大さじ2(38g)
●水	… 100cc
油	… 小さじ1/2
トウバンジヤン	… 小さじ1/2 <small>(好みで量を調整)</small>

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
●の調味料は合わせておく
- ② 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、香りがたつたらトウバンジヤンをいため、豚肉を入れていためる
- ③ みじん切りのにんじん、ピーマン、しいたけ、ねぎを加えていためる
- ④ ●の合わせ調味料と豆腐を加えて煮る
- ⑤ 水でといた片栗粉でとろみをつけて出来上がり♪



片栗粉 … 大さじ1
水(片栗粉をとく水) … 大さじ2

