

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
トウバンジャン	…	小さじ1/2 (好みで量を調整)

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、香りがたったらトウバンジャンをいため、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

