

つくってみませんか？

素を使わず合わせ調味料でつくります



<本日のマーボードウフ>

材料(4人分)

木綿豆腐(さいのめ)	...	1丁(400g位)
豚ひき肉	...	100g
○酒(肉にふっておく)	...	小さじ2
おろしにんにく	...	チューブ2cm
おろししょうが	...	チューブ2cm
トウバンジャン	...	小さじ1/2
ねぎ(粗いみじん切り)	...	80g
にんじん(粗いみじん切り)	...	60g
しいたけ(粗いみじん)	...	12g
●さとう	...	大さじ1弱
●赤みそ	...	大さじ1強
●しょうゆ	...	大さじ1強
●水	...	50cc
油		小さじ1強
片栗粉	...	小さじ1と1/2
水(片栗粉をとく水)	...	大さじ1

作り方

- ① 豆腐は水をよく切ってさいのめに切り、豚ひき肉は○の酒で下味をつける
●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、香りがたったらトウバンジャンを炒め、豚肉を入れていためる
- ③ みじん切りのねぎ、にんじん、しいたけを加えていためる
- ④ ●の合わせ調味料と豆腐を加え、ひたひたの水を入れて煮る
- ⑤ 水でといた片栗粉でとろみをつける
ごま油で香りをつけて出来上がり♪

ごま油

...

小さじ1/2

