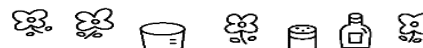
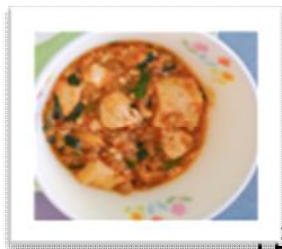


# つくってみませんか？

素を使わず合わせ調味料で作ります

## <マーボードウフ>



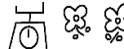
### 材料(4人分)

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)
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に切り、豚ひき肉は○の調味料で下味をつける●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、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ごま油で香りをつけて出来上がり♪

トウバンジャン … 小さじ1/2

片栗粉 … 大さじ1 

ごま油 … 小さじ1/2