

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



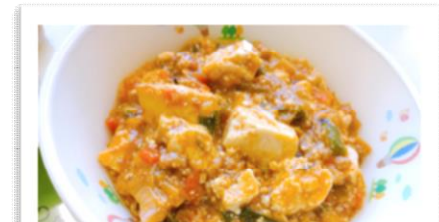
<マーボードウフ(原市小バージョン)>

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
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
ピーマン(みじん切り)	…	1/2こ(25g)
●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

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 みじん切りのにんじん、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、ねぎ、ピーマンを加えて煮る
- ⑤ 水でといた片栗粉でとろみをつけて出来上がり♪



トウバンジャン

… 小さじ1/2 (好みで量を調整)

片栗粉

… 大さじ1

水(片栗粉をとく水)

… 大さじ2

