

つくってみませんか？

ケチャップがまるやかで子どもに人気です



<マーボードウフ(原市小バ-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

