

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



<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
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

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。最後にごま油で香りをつけて出来上がり♪

