

☆きゅうしょくレシピ45☆

【マーボー豆腐】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶたひきにく	100グラム	
たまねぎ	100グラム	・・・みじんぎり
にんじん	100グラム	・・・みじんぎり
ほししいたけ	4グラム	・・・みじんぎり
しろねぎ	20グラム	・・・5mmのこぐちぎり
とうふ	400グラム	・・・さいころぎり→ゆでる
あぶら	5グラム	(こさじ1)
おろしにんにく	すこし	
おろししょうが	すこし	
しょうゆ	15グラム	(おおさじ1)
あかみそ	15グラム	(おおさじ1)
さとう	10グラム	(おおさじ1)
ちゅうかスープ	10グラム	(こさじ2)
オイスターソース	5グラム	(こさじ1)
トウバンジャン	すこし	(いれすぎるとからくなるのでちゅうい)
かたくりこ	8グラム	(こさじ2.5)・・・みずでといておく
みず	200グラム	

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらとおろしにんにく、しょうがをいれてひをつけ、ぶたひきにくをいれていためる。
- 2 にんじん、たまねぎ、ほししいたけをいれていためる。
- 3 みずをいれてにる。
- 4 やさいがにえたら、しょうゆ、あかみそ、さとう、ちゅうかスープ、オイスターソース、トウバンジャンをいれてにる。
- 5 ねぎをいれてにる。
- 6 みずときかたくりこでとろみをつけ、ゆでたとうふをいれてにる。

