

# 【マーボー丼】

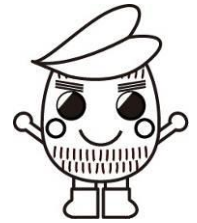


材料（約4人分）

|             |          |          |
|-------------|----------|----------|
| ・油          | 小さじ1     |          |
| ・にんにく       | 少々       | ⇒みじん切り   |
| ・しょうが       | 少々       | ⇒みじん切り   |
| 〔・豚ひき肉      | 80g      | ※酒をふる    |
| 〔・酒         | 小さじ1     |          |
| ・にんじん       | 50g      | ⇒細切り     |
| ・干しいたけ      | 2g       | ⇒戻して細切り  |
| ・たけのこ水煮     | 40g      | ⇒細切り     |
| ・木綿豆腐（300g） | 1丁       | ⇒さいの目切り  |
| ・にら         | 25g      | ⇒1.5cm切り |
| ・長ねぎ        | 50g      | ⇒小口切り    |
| ・がらスープ      | 2カップ     |          |
| A〔          | ・酒       | 小さじ1     |
|             | ・砂糖      | 小さじ1     |
|             | ・トウモロコシ  | 少々       |
|             | ・しょうゆ    | 大さじ1     |
|             | ・みそ      | 大さじ1と1/2 |
| ・ごま油        | 小さじ1/2   |          |
| ・片栗粉        | 大さじ1と1/2 | ⇒水で溶く    |
| ・ごはん        | 4杯       |          |

分量は大量調理用です。  
家庭では加減しながら作っ  
てください。

いもち



## 作り方

- ①Aの調味料を合わせる。
- ②油でにんにく、しょうが、ひき肉を炒めて火が通ったら、にんじん、しいたけ、たけのこを炒める。
- ③がらスープと①を入れ、フツフツとしてきたら、豆腐を入れる。
- ④豆腐に火が通ったら、にらと長ねぎを入れる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。
- ⑥ごはんを丼ぶりに盛り、マーボー豆腐をかける。



**豆腐は軽くゆでてから  
入れると、煮くずれしな  
くありません。**