

## マーボー丼

子ども 243kcal・大人 412kcal

市販のマーボーは辛いけど、手作りなら味の調節が自由にできます

### ●材料 (子ども1人、大人2人)

豆腐・・・1/2丁 (200g)

豚ひき肉・・・75g

にんにく・・・小さじ1/2

しょうが・・・小さじ1/2

長ねぎ・・・1本

ピーマン・・・中1個

しいたけ・・・2個

ごま油・・・小さじ1

A { 酒・みりん・・・各小さじ1  
鶏がらスープの素・・・小さじ1/2  
味噌・・・小さじ1半  
しょうゆ・・・小さじ2  
水・・・1/2カップ  
片栗粉・・・小さじ1

ごはん・・・380～400g (1合強)

にんにく、しょうがはチューブのすりおろしでもOK!  
そのときは長ねぎから炒めてください。

食べてほしい野菜はここにかくします。



### ●下準備

- ・野菜をすべてみじん切りにします。
- ・豆腐は食べやすい大きさに切ります。

### ●つくりかた

- ①鍋にごま油をひき、弱火でにんにく・しょうがを炒めます。
- ②香りが出たらひき肉を炒め、しいたけ・ピーマン・長ねぎも加えます。
- ③Aを加えてひと煮立ち、豆腐を入れて中火で加熱。豆腐が温まったら味見をし、水で溶いた片栗粉でとろみをつけます。
- ④皿にご飯を盛り、マーボー豆腐をかけて完成です。

♪辛口が好きな人は、子どもの分を取り分けてから豆板醤やラー油を足してください♪