



マーボーひじき味噌風味

[こども一人分]

: 作り方 :

A	・ひじき	0.5g
	・サラダ油	0.5g
	・木綿豆腐	60g
	・豚挽肉	20g
	・人参	10g
	・長葱	5g
	・ゴマ油	0.5g
B	・生生姜	1g
	・味噌	5g
	・砂糖	1.2g
	・醤油	1.5g
	・片栗粉	1.5g

1. ひじきは戻して長ければ包丁を入れ、油で炒めておく
2. 豆腐は1cmの角切り、人参と長ネギはみじん切りにしておく
3. ゴマ油を熱し、挽肉と人参を炒め水を入れて煮る
4. Bで調味し、アクを取り豆腐と長葱と1を加える
5. 水溶き片栗粉でとろみをつける

※ 3で加える水はだし汁にしても美味しくできます！

作りやすい分量に変更して下さいね！