



マーボー厚揚げ

◆エネルギー 223kcal、 ◆たんぱく質 16.1g



豆腐ではなく厚揚げを使った「マーボー厚揚げ」。厚揚げでつくと形が崩れずきれいに仕上がります！学校では季節に合わせて、大根やなすを入れて作ることもあります！ぜひご家庭でも作ってみてください♪

材料(4人分)

・豚肉(挽肉)	100g
・たまねぎ	120g
・にんじん	50g
・たけのこ	40g
・干しいたけ	5g
・根深ねぎ	20g
・厚揚げ	350g
・にんにく	2g
・しょうが	2g
・チンゲンサイ(2cm切り)	40g
・トウバンジャン	少々
・植物油	少々
・水	120g
・砂糖	小さじ2
・料理酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・みそ	大さじ1
・オイスターソース	大さじ3/4
・片栗粉	小さじ1
・ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①チンゲンサイは、2cm切り。他の野菜は、全てみじん切りにする。干しいたけも戻してみじん切りにする。厚揚げは油抜きをし、一口大に切る。
- ②油を熱し、トウバンジャン、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、豚肉を入れてさらに炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎを入れて炒め、水を入れて煮る。
- ④厚揚げを入れ、調味料を入れ煮立て、チンゲンサイを入れる。
- ⑤最後に水溶き片栗粉、ごま油を入れて仕上げる。