マーボー大根

煮物

材料名（４人分） g

•	豚ひき肉	１２０g
•	厚揚げ	１枚
•	たけのこ水煮（荒みじん）	大さじ１
•	大根	1/4本
•	にんじん	1/3本
•	玉ねぎ	1/2個
•	ニラ	少々
•	干ししいたけ	中２枚
•	おろし生姜	小さじ１
•	おろしニンニク	小さじ１
	サラダ油	小さじ２
★	濃口醤油	小さじ１
★	赤みそ	大さじ１
★	甜麺醤	大さじ１弱
★	豆板醤	少々
★	トマトケチャップ	小さじ２
★	三温糖	小さじ１
★	日本酒	小さじ１
	塩	少々
	片栗粉	小さじ２
	水	小さじ２
	ごま油	小さじ１

作り方

① 大根は1.5ｃｍの角切りにする。
にんじん・玉ねぎ・戻した干ししいたけは
みじん切りにする。ニラは細かく刻む。
厚揚げは食べやすい大きさに切る。

② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉とおろし生姜
おろしニンニクを炒める。
色が変わったら、余分な油を拭き取り、玉ねぎ・
にんじん・干ししいたけ・大根の順で加え、炒める。

③ ★印の調味料を混ぜ合わせ、②に加えやわらかく
なるまで煮込む。（水分が少ない場合は少量の水を加える）

④ 大根がやわらかくなったら、厚揚げを入れる。
塩少々を加えて味を調える。

⑤ 分量の片栗粉と水を溶き、加えとろみをつける。

⑥ ニラを入れ、最後にごま油を加える。

学校給食では、豚ひき肉の量を減らし、大豆をそぼろ状にしたものを加えて作っています。
厚揚げを、沖縄豆腐や木綿豆腐にかえてもＯＫです。
マーボー冬瓜もおすすめです！