

☆ 「マーボー豆腐」

甘口で子ども達が食べやすいメニューです。ぜひお試しください。

材料名（4人分）	数量（g）	調理方法
木綿豆腐	2丁	①木綿豆腐は食べやすい大きさに切っておく。しょうが・にんにく・ねぎ・しいたけはみじん切りにする。 砂糖・味噌・しょうゆを合わせておく。 ②フライパンに油を入れ、つぎににんにく・しょうがを入れ香りがでたらひき肉を入れて色が変わるまで炒める。ひき肉の色が変わったら、ねぎ・豆腐・シイタケ・水（100cc）・調味料を入れ煮立たせる。 ③いれどりにグリーンピースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④最後にゴマ油を入れる。
豚ひき肉	50g	
長ネギ	1/2本	
干しいたけ	2枚	
しょうが	1かけ	
にんにく	1かけ	
油	大1	
砂糖	小1	
味噌	大2	
しょうゆ	大1	
片栗粉	大1	
ゴマ油	小1	
グリーンピース	10g	