

# おうち給食レシピ

## マーボじゃが



### 材料（4人分）

じゃがいも	中3個	乱切り
揚げ油	適量	
にんにく(チューブ)	2cm	
しょうが(チューブ)	1cm	
油	小さじ1	
豚ひき肉	80g	
だし汁	120cc	
(だしの素小さじ 1/4 を水で溶く)		
さとう	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1と 1/2	
赤みそ	小さじ1弱	
酒	小さじ2	
トウバンジャン(チューブ)	1.5cm	
片栗粉	小さじ1	
(大さじ2の水で溶く)		
ごま油	小さじ1	

### 作り方

- ① じゃがいもは乱切りにし水にさらす（10分くらい）  
水分をよく切っておく  
160～170℃の油で素揚げする  
（8～10分目安）  
**油はねに注意！！**
- ② フライパンに油を入れ弱火でにんにく・しょうがを炒める
- ③ ②にひき肉を加え中火で炒めながら酒をふる
- ④ だし汁と調味料を加え煮る
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を混ぜながら入れトロミをつける
- ⑥ ①とごま油を加え、さっと煮からめ仕上げる

（所要時間 25分）

### 注意！！

焦がさないように、じゃがいもが煮くずれないように気を付けて下さい