

おうち給食レシピ

マーボはるさめ丼



テンメンジャンで
味わい深い本格的な味！

材料 (4人分)

はるさめ	30g	ざく切り
豆腐	1丁	小さいさいの目切り
炒め油		小さじ1
しょうがチューブ	3cm	
にんにくチューブ	2cm	
豚ひき肉	160g	
茹でたけのこ	40g	粗みじん切り
干しいたけ	2g	"
にんじん	1/2本	"
長ねぎ	1本	薄小口切り
にら	20g	5mmカット

★ お米	2合
押し麦	45g

みそ	40g
テンメンジャン	小さじ2
トウバンジャン	少量
酒	小さじ1
きび糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
鶏がら顆粒	小さじ2
水	150cc
片栗粉	小さじ2
ごま油	少量

作り方 (所要時間 1時間)

★米・押し麦を分量の水で炊く

・干しいたけはお湯で20分くらい浸し戻しておく

・春雨は茹でて冷まし切っておく

- 炒め油でにんにく・しょうが・長ねぎを香り良く炒め豚ひき肉を加え、さらに炒める
- みそ・テンメンジャン・トウバンジャンを加え炒める

③ たけのこ・にんじん・しいたけを加え炒める

④ 水・鶏がら顆粒・酒・きび糖・しょうゆ・干しいたけの戻し汁50ccを加え煮る。豆腐・春雨を加え、味を整える

⑤ 水溶き片栗粉(30ccの水で溶く)でとろみをつけにらを加えごま油を回し入れ仕上げる

⑥ あたたかいご飯に乗せて出来上がり