



## ★ポイント

仕上げに粉さんしょうを加えると  
おいしいですよ。

- ・ごはん 5人分
- ・木綿豆腐 400g
- ・豚ひき肉 125g
- ・人参 1/4本
- ・長ねぎ 1本
- ・にら 1束
- ・干しいたけ 5g
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・サラダ油 大さじ1
- ・トウバンジャン 少々

## ※合わせ調味料

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みそ 大さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・テンメンジャン 5g
- ・オイスターソース 2g
- ・砂糖 3g

- ・水 100g
- ★ {
  - ・片栗粉 大さじ1・1/2
  - ・水 大さじ3
- ・ごま油 小さじ1～2
- ・粉さんしょう 少々（お好みで）

## 〈作り方〉

- ①合わせ調味料を合わせておく。
- ②にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③人参、長ねぎ、干しいたけは、粗みじん切り、にらは1cm幅に切る。
- ④豆腐は2cm角切りにし、水切りする。
- ⑤耐熱皿にのせて、600W・約3分加熱。
- ⑥深めのフライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを炒める。
- ⑦ひき肉を加えて炒め、長ねぎ、人参、干しいたけを炒める。
- ⑧水と合わせ調味料、⑤の豆腐を加え煮る。
- ⑨お好みで、粉さんしょうを加え、★印の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑩ごま油を加えて仕上げる。  
皿に盛り付けたら出来上がり。