



★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 400 g
- 豚ひき肉 125 g
- 人参 1/4本
- 長ねぎ 1本
- にら 1束
- 干ししいたけ 5 g
- 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
 - 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 5 g
 - オイスターソース 2 g
 - 砂糖 3 g
- 水 100 g
 - ★ • 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 (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、干ししいたけは、粗みじん切り、にらは1 cm幅に切る。
- ④豆腐は2 cm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。