

● 秋のマーボー丼



エネルギー
513kcal
たんぱく質
17.5g
カリウム
483mg
リン
254mg
食塩相当量
1.2g

● トウバンジャンがない場合は一味を使っても美味しくいただけます

● 豆腐・肉と2種類のたんぱく質を使うのでしっかりと計量をしましょう

<材料> (一人分)

ご飯	200g
木綿豆腐	75g
豚ひき肉	30g
しめじ	20g
しいたけ	10g
なす	30g
にんにく	2g
しょうが	2g
油	2g (小 1/2)
トウバンジャン	1g
中華だし(顆粒)	1.5g
酒	5g (小 1)
砂糖	1.5g (小 1/2)
しょうゆ	3g (小 1/2)
水	15g (大 1)
片栗粉	1g
水	1g
レタス	10g
ねぎ	2g

- 豆腐は2cmの角切りにし、茹でこぼして軽く水気を取る
- しめじはほぐし、しいたけは薄切りにする。茄子乱切りにして茹でこぼす
レタスは食べやすい大きさにちぎり、水につける。ねぎは小口切りにする
- にんにく・しょうがはみじん切りにする
- トウバンジャン以外の調味料は合わせておく
- フライパンに油を熱し、3を炒め、香りが出てきたらひき肉を炒める
- 肉に火が通ったらしめじ、しいたけ、茄子を加えてさらに炒める
- トウバンジャンを加えてよく混ぜ、全体に行き渡ったら4、豆腐の順に加えて煮詰める
水溶き片栗粉でとろみをつける
- どんぶりにご飯、レタス、7の順に盛り付けて、ねぎを飾る