



調理工程

- ① ★の調味料を混ぜ合わせておく
- ② 厚揚げに熱湯をかけて油抜きして、小さめのサイコロ型に切る
- ③ 長ねぎは半月切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする
- ④ ごま油を熱して、にんにくとしょうがを炒め、香りがたったらひき肉と長ねぎを炒める
- ⑤ 厚揚げと水、①を入れて5分くらい煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥ ごはんの上に盛りつけて完成

調理時間

15分



あつあげ マーボー丼

材料》 3～4人分

炊いたご飯 人数分

厚揚げ	300g
豚ひき肉	160g
長ねぎ	100g(約1本)
にんにく	5g
しょうが	5g
ごま油	8g(小さじ2)
水	300ml
★さとう	14g(大さじ1と1/2)
★みそ	36g(大さじ2)
★しょうゆ	18g(大さじ1)
片栗粉	9g(大さじ1) 水溶きにする