

おやこまんま

「マーボー丼&わかめスープ」

2012.1.25 (水)
さかえまち児童館 585-8281

材料 4人分

マーボー丼

・米	3合	☆味噌	大さじ2
・豆腐	1丁	☆みりん	大さじ1
・豚ひき肉	250g	☆調理酒	大さじ1
・ピーマン	2個	☆砂糖	大さじ1
・パプリカ	1/2個	☆醤油	小さじ1
・人参	1/2個	・水溶き片栗粉	適量
・ねぎ	1/4本		
☆鶏がらスープの素	小さじ2		
☆水	300cc		

わかめスープ

・わかめ	40g
・ねぎ	12cm
・ごま油	大さじ1と1/2
・醤油	大さじ1
・いりごま	適量
☆鶏がらスープ	小さじ2
☆湯	5カップ

マーボー丼 作り方

- ① ピーマン・パプリカ・人参は食べやすい大きさに切る (☆の調味料を合わせておく)
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜・豚ひき肉を入れて炒め塩を少々入れる。
- ③ ピーマン・パプリカ・人参も入れて炒める
- ④ ここに水 300ccに鶏がらスープの素を入れたものを加える
- ⑤ 豆腐はスプーンですくって一口大の大きさにし、④に加える
- ⑥ 合わせ調味料を加えて少し煮る
- ⑦ 最後に片栗粉を水で溶いたものでとろみを付けて一度煮たたせて完成

わかめスープ 作り方

- ① わかめはざく切りにし、ねぎは細切りにする
- ② ☆を合わせてスープをつくる
- ③ 鍋にごま油を熱し、わかめとねぎを軽く炒めてスープを注ぐ
- ④ ひと煮たちしたら醤油を加え、器に盛ってごまをふる