

マーボー豆腐



使用した
地場産物

木綿豆腐
たけのこ
豚肉 白ねぎ
干しいたけ みそ

ポイント

たまねぎ、なす、白菜、大根など、季節の野菜でアレンジしてもおいしくいただけます。テンメンジャンを小さじ2加えると、色や味に深みが出てよりおいしく仕上がります。



1人あたり190kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
豚ひき肉	150 g	①にんにくとしょうがはすりおろす。干しいたけは湯でもどして粗みじん切りにする(もどし汁をとっておく)。にんじんは千切り、たけのこは短冊切り、白ねぎは小口切り、にらは2cm、豆腐はさいの目に切る。
にんじん	50 g	
たけのこ水煮	50 g	
干しいたけ	2 個	
白ねぎ	100 g	
木綿豆腐	500 g	
にら	50 g	②油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。
にんにく	1 片	
しょうが	1 片	③ひき肉に酒を振ってほぐしながら炒める。肉に火が通ったら、にんじん、たけのこ、しいたけ、白ねぎを順に炒め合わせる。
サラダ油	小さじ 1	
酒	小さじ 1	④☆の調味料を混ぜ合わせ、味付けする。
中華スープの素	小さじ 1	
トウバンジャン	少々	⑤豆腐を炒め合わせ、温度が上がってきたらにらを加える。
☆ 砂糖	小さじ 2	
みそ	大さじ 2	⑥豆腐とにらに火が通ったら、水溶きかたくり粉でまとめ、最後にごま油で香りづけして仕上げる。
濃口しょうゆ	大さじ 1	
しいたけの戻し汁	大さじ 2	
かたくり粉	小さじ 1	
ごま油	小さじ 2	

みそドレッシングサラダ



使用した
地場産物

キャベツ
にんじん
こまつな みそ

ポイント

みそを使った手作りドレッシングです。みその種類によって、味が変わるので、量を見て調節してください。サラダ油をオリーブ油やごま油にしてもおいしいです。

材料名	分量(5人分)	作り方
れんこん	30 g	①れんこんはいちょう切り、キャベツとにんじんは千切り、こまつなは2cmに切る。
キャベツ	180 g	
こまつな	60 g	②①の野菜をゆでて冷ましておく。
にんじん	30 g	
ツナフレーク	30 g	③☆の調味料をよく混ぜて、みそドレッシングを作る。
みそ	大さじ 1	
砂糖	大さじ 1弱	④②の野菜とツナフレークを和え、みそドレッシングで味付けする。
☆ 酢	大さじ 1	
サラダ油	小さじ 1	
水	大さじ 1	



1人あたり42kcal