



マーボーひじき



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
豆腐 (さいの目切り)	1丁	① フライパンにごま油をひき、しょうが、にんにく、豆板醤を香りが出るまで炒める。 ② 豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ひじき、たけのこの順に入れて、さらに炒める。 ③ 調味料A、豆腐を入れ、煮えたら、ねぎを加えて、さっと炒める。 ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑤ 最後にお好みでごま油を回し入れる。(香りが増します)
豚ひき肉	100g	
芽ひじき (水でもどす)	6g	
にんじん (みじん切り)	1/4本	
たまねぎ (粗みじん)	1個	
たけのこ・水煮 (粗みじん)	40g	
ねぎ (小口切り)	2本	
しょうが (みじん切り)	1かけ	
にんにく (みじん切り)	1かけ	
ごま油	適宜	
豆板醤	少々	
A	赤みそ	大さじ3
	砂糖	小さじ4
	しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉 (水で溶く)	適量	

ひとこと Memo

学校給食の人気メニュー「マーボー豆腐」にひじきを加えた料理です。

ふっくらとやわらかいひじきに、ピリッと辛いマーボー味がしみ込んでおいしいですよ♪

【1人分の栄養価】

エネルギー	206kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	11.3g
食塩相当量	1.9g