

# マーボー大根



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：133kcal  
たんぱく質：9.7g  
脂質：8.5g  
炭水化物：7.1g  
食塩相当量：0.8g

他のレシピは  
こちらから



【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：111kcal  
たんぱく質：8.1g  
脂質：7.0g  
炭水化物：5.9g  
食塩相当量：0.7g

【材料（大人2人・こども2人分）】

豚ひき肉	90g	
厚揚げ	90g	
大根	250g	
にんじん	50g	
水煮たけのこ	35g	
干しいたけ	5g	
小松菜	40g	
水	適量	
A	しょうが	5g
	ごま油	小さじ1強(5g)
	赤みそ	大さじ1弱(17g)
	砂糖	大さじ1/2(5g)
	しょうゆ	小さじ1弱(5g)
	鶏がらスープの素	0.3g
片栗粉	小さじ1強(4g)	

【下準備】

- 厚揚げ・・・1cmのさいの目切り
- 大根・・・乱切り
- にんじん・・・粗みじん切り
- たけのこ・・・短冊切り
- 干しいたけ・・・お湯で戻し、粗みじん切り  
戻し汁は取っておく
- 小松菜・・・1cmの長さに切る
- しょうが・・・すりおろす
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① 鍋で豚肉を炒める。火が通ったら、厚揚げ、大根、にんじん、たけのこ、しいたけ、しいたけの戻し汁を加え、さらに炒める。
- ② 具材がひたひたになるぐらいの水を加えて煮る。
- ③ 具材に火が通ったら小松菜を加える。
- ④ Aを加え、味がしみこむまで煮る。
- ⑤ 同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。

トロトロに煮たマーボー大根をごはんの上にかけて、丼にしてもおいしいです  
調味料は、お好みに応じて調節してください