

# マーボー丼

## 【材料】

- |              |            |
|--------------|------------|
| ・木綿豆腐 … 60g  | ・ひじき … 1g  |
| ・合挽肉 … 30g   | ・油 … 1.5g  |
| ・玉葱 … 15g    | ★みそ … 2g   |
| ・人参 … 10g    | ★醤油 … 2g   |
| ・ピーマン … 10g  | ★中華だし … 1g |
| ・切干大根 … 1    | ・ごま油 … 1g  |
| ・水溶き片栗粉 … 適量 | ・ご飯 … 110g |



※分量は3～5歳児1人分の目安です。

【作り方】 0～2歳児は1/2～2/3量、大人は1.5～2倍量を目安に調整してください。



- ①玉葱・人参・ピーマンはフードプロセッサーでみじん切りにする。（みじん切りにしたピーマンは何度か水でしっかり洗うと灰汁と一緒に苦みも減る）切干大根とひじきは水で戻しておく。切干大根は短く切る。木綿豆腐は1～2cm角のさいの目切りにする。
- ②フライパンに油を引き合挽肉を炒める。肉の色が変わってきたら、玉葱・人参・ピーマン・切干大根・ひじきを入れて炒める。
- ③5分ほど炒めたら、★の調味料を入れて煮込む。
- ④玉ねぎが透明になり全体的に火が通ったら豆腐を入れ、崩れないようになべ底から優しく混ぜる。
- ⑤全体に火が通ったら味を確認し、水溶き片栗粉を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥アツアツのご飯にかけたら完成★

※切干大根は、④で入れ、コリコリした食感を残してもよい