

マーボーやきそば

25分

マーボー豆腐と焼きそばが合体！！その美味しさにびっくりです



材料 2人分

| | |
|-------|--------|
| 焼きそば麺 | 2玉 |
| 豚挽肉 | 100g |
| 豆腐 | 300g |
| 人参 | 2~3cm |
| 白葱 | 1/2本 |
| にら | 1/5本 |
| にんにく | 少々 |
| 生姜 | 少々 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 三温糖 | 小さじ1強 |
| みそ | 大さじ1/2 |
| 醤油 | 大さじ1/2 |
| 中華だし | 小さじ1 |
| 水 | 200ml |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

A

作り方

- ①にんにく、生姜、人参、白葱はみじん切りにする。にらは1~1.5cmに切る。Aは合わせておく。豆腐は軽く水切りする。
- ②フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れて加熱し、香りがでたら挽肉を炒める。火が通ったら人参、白葱も入れて炒める。
- ③全体に火が通ったら豆腐とにら、Aを入れて煮立たせ、とろみをつける。
- ④別のフライパンで分量外の油をひいて焼きそばをほぐしながら入れて炒める。水大さじ1を入れて蓋をして蒸し焼きにし、パリッとなるまで焼く。
- ⑤器に麺を盛り付けてマーボーあんをかけたら出来上がり！！

*麺の固さや味付けはお好みで加減して下さい。

食べやすい味噌味ベースです。もやしや干し椎茸など入れてもいいですよ！



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community