

30分



野菜たっぷり冬マーボー

体を温める効果や免疫力予防、風邪予防、腸内環境を整える効果が期待できる
冬野菜がたっぷり。朝食の丼にもおすすめです。



材料	作りやすい分量
木綿豆腐	300g (1丁)
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	50g
だいこん	50g
白菜	50g
ごま油	小さじ1
生姜（おろし）	少々
にんにく（おろし）	少々
水	120cc
みそ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2/3

- ### 作り方
- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
豆腐は角切りに切ってさっと茹でてざるにあげておく。
 - ② ごま油で、おろし生姜とおろしにんにく、豚ひき肉、①の野菜の順に炒める。
 - ③ 野菜がしんなりしたら、予め合わせておいた水と調味料を加えて、①の豆腐を加えたら、5分程度か加熱する。
 - ④ 最後に水溶き片栗粉を回しかけて全体を優しくかき混ぜてとろみをつける。
(とろみ加減はお好みで調整してください)



社会福祉法人
聖隸福祉事業団