



野菜たっぷり冬マーボー

30分

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	300 g (1 丁)
豚ひき肉	150 g
玉ねぎ	50 g
だいこん	50 g
白菜	50 g
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分程度加熱する。
- ④ 最後に水溶き片栗粉を回しいれ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
聖隷福祉事業団