



# 野菜たっぷり夏マーボー

15分

豆腐のフルフルと夏野菜の組み合わせがさっぱりとして好評です☆



## ☆この日の献立☆

- ・ごはん
- ・野菜たっぷり夏マーボー
- ・バイクドじゃが
- ・キャベツのスープ
- ・パイン
- ・お茶

## 材料・・・

4~5人分

木綿豆腐	300g (1丁)
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	50g
なす	100g (1本)
トマト	150g (1個)
ピーマン	50g (1個)
ごま油	大さじ1
生姜 (おろし)	少々
にんにく (おろし)	少々
水	70cc
みそ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1

調味料

## 作り方

- ① 野菜は全て小さめの角切りにする。  
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、玉ねぎ、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、調味料を加えて煮て、  
①の豆腐を加え、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**  
 Seirei Social Welfare Community