

マーボー厚揚げ



材料 (4人分)

厚揚げ	300g		冷凍グリーンピース	20g
玉ねぎ	80g		合わせみそ	大さじ 1/2
人参	40g		赤味噌	大さじ 1/2
干しいたけ	2g		テンメンジャン	小さじ 1/2
水煮たけのこ	40g	B	ケチャップ	7.2g
豚ひき肉	120g		砂糖	大さじ 1
ねぎ	12g		濃口しょうゆ	大さじ 1/2
A	おろししょうが	1.5g	中華顆粒だし	2g
	おろしにんにく	1.5g	片栗粉	4g
	酒	大さじ 1		
	トウバンジャン	1.5g		
	濃口しょうゆ	小さじ 1		



作り方

1. 厚揚げは、食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて油抜きをする。
2. 玉ねぎと人参はみじん切り、干しいたけは水で戻してうす切り、水煮たけのこは3cm長さの短冊切りにしておく。
ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに、豚ひき肉、ねぎ、Aを入れて炒める。
4. ひき肉に火が通ったら玉ねぎ、人参、たけのこを加えて、さらに炒める。
5. Bと具材が浸る程度の水を加えて、軽く煮立たせたら、厚揚げを加える。
6. しばらく煮込んだら、グリーンピースを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。