

野菜たっぷり夏野菜マーボー



《材料 約4人分》

- 豆腐 300 g
- 豚ミンチ 100 g
- 玉ねぎ 100 g (2分に1個)
- なす 100 g (1本)
- トマト 150 g (1個)
- ピーマン 50 g (1個+2分の1)
- ごま油 小さじ2
- 水 75cc ・みそ 小さじ2強
- しょうゆ 大さじ1 + 小さじ1
- 砂糖 小さじ2強
- 酒 小さじ2
- すりおろししょうが 5 g

- ・ すりおろしにんにく 5 g
- ・ 片栗粉 15 g

《作り方》

- ① 野菜は全て角切りにカット。豆腐もさいの目切りにカットする。
- ② 熱したフライパンにごま油を引き、豚ミンチ、にんにくを入れて炒める。
- ③ ②にカットした野菜を入れさらに炒める。
- ④ 水と調味料と生姜をまぜあわせておく。
- ⑤ ③に豆腐と④を入れてさらに炒める、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

※野菜もたっぷり入っていてヘルシーです。