



# だいとう キラキラ大東

## じゃが マーボー

レッツ♪

クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・豚ひき肉……150g
- ★にんにく……ひとかけ
- しょうが……ひとかけ
- しょうゆ……大さじ1と半分
- 酒……小さじ2弱
- トウバンジャン……小さじ半分
- 砂糖……大さじ1
- 赤みそ……大さじ2と半分
- ラー油……少々(お好み)
- ・油……小さじ半分
- ・たまねぎ……中サイズ1
- ・にんじん……中サイズ1本
- ・じゃがいも……2個
- ・干ししいたけ……ひとつまみ
- ・にら……3分の1束
- ・しょうが……ひとかけ
- ・ねぎ……半分
- ・水……1カップ強
- ・油……小さじ1
- ・とりがらスープ(顆粒)……小さじ1強
- ・オイスターソース……ひとつたらし
- ・ごま油……小さじ半分
- ・かたくり粉……大さじ2
- ・溶き水……大さじ4

### つく かた 【作り方】

- ①じゃがいもは、厚めのいちよう切りにし、やわらかくなるまで、下ゆでをする。
- 干ししいたけは、水でもどしておく。
- ②油を熱し、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒めて香りを出し、肉と★の調味料を入れてさらに炒め、肉みそを作る。
- ③別の鍋に油を熱し、みじん切りにしたしょうがを炒め、さらにあらみじん切りにしたたまねぎとにんじん、干ししいたけ、下ゆでしたじゃがいもを軽く炒める。
- ④③に水と②の肉みそを加え、じゃがいもに味をしみこませる。
- ⑤とりがらスープ、オイスターソースで味を整え、みじん切りにしたにらと、小口切りにしたねぎを加える。
- ⑥⑤に、かたくり粉を溶き水で溶いたものを入れて、とろみをつけ、仕上げにごま油を入れて、完成。

### えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：196キロカロリー  
たんぱく質：11.8グラム  
脂肪：5.5グラム  
塩分：2.4グラム