

ダイニングメニュー

きのこたっぷりボリューム満点

マーボーきのこ

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

- もめんとうふ……………1丁
- 豚肉ミンチ……………150g
- 白ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
- しょうが(みじん切り)……………大さじ1
- にんにく(みじん切り)……………1片分
- ごま油……………適量
- 豆板醤……………小さじ1
- 甜麺醤……………小さじ1
- ぶなしめじ……………1/2パック
- まいたけ……………1/2パック
- 生しいたけ……………6枚
- エリンギ……………2個
- ◆A 鶏がらスープ……………2カップ
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 水溶き片栗粉……………適量
- 青ねぎ(小口切り)……………適量

■作り方…調理時間約20分

- ①フライパンにごま油を入れ、しょうが・にんにく・白ねぎを炒める。
- ②①に豆板醤・甜麺醤を入れてなじませ、豚肉ミンチを入れて肉がばらばらになるまで炒める。
- ③とうふは600Wのレンジに2分ほどかけ、水切りし、1.5cm角に切る。
- ④ぶなしめじ・まいたけ・生しいたけ・エリンギは食べやすい大きさに切り、②に加えて炒め、Aを入れ沸かし、③も加えて煮込む。
- ⑤味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。皿に盛りつけ、青ねぎをのせる。

ポイント ・豆板醤の量は調節してください。
・丼にしてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 207kcal

