

# すくすく人気レシピ紹介

H26年2月

今月は麻婆丼をご紹介します。すくすくでも人気のメニューです。

ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

## 麻婆丼 (2人分)

木綿豆腐	…	1丁
豚挽肉	…	100g
生姜	…	10g
長ネギ	…	30g
人参	…	20g
椎茸	…	2個

## 調味料

鶏がらスープ	…	150cc
酒	…	大さじ2
醤油、味噌	…	大さじ1
砂糖	…	小さじ2
オスターソース、ごま油、水溶性片栗粉 …適量		

- ① フライパンで挽肉と野菜を炒める。
- ② お肉と野菜に火が通ったら調味料を加えて煮る。
- ③ ②が煮立ったら水切りした豆腐をさいの目切にして加えさらに煮込む。
- ④ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、オスターソース1回しとごま油を少々入れて混ぜる。
- ⑤ どんぶりに盛ったごはんの上にかけて完成です。

