

【マーボーなす丼】

大人は子どもの2倍の分量です

	(幼児1人分)	(切り方等)
豚ひき肉	20 g	
しょうが	0.4 g	みじん切り
にんにく	0.2 g	みじん切り
とうふ	30 g	角切り
なす	20 g	乱切り
たまねぎ	32 g	粗みじん
にんじん	16 g	粗みじん
葉ねぎ	5 g	小口切り
油	1 g	
みそ	5 g	
さとう	3 g	
しょう油	2 g	
トマトケチャップ	2 g	
中華スープ	80 g	
かたくり粉	2 g	
ごま油	0.2 g	



- ①しょうが、にんにくを炒め、香りが出たらひき肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、なすも炒める。
- ②スープを加え少し煮えたら、あらかじめ合わせておいた調味料を加えて味を調え、とうふ、葉ねぎを入れかたくり粉でとろみをつける。
- ③盛付けたごはんの上にかける。

