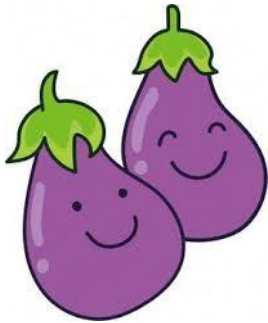
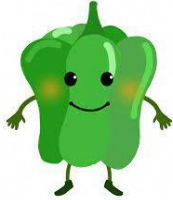




夏野菜ごろごろ和風麻婆丼



材料 2 人分

ごはん	300g	鶏がらスープの素	小さじ 1
豚ひき肉	120g	☆ しょうゆ	小さじ 2
長ネギ	60g	水	1 カップ
なす	160g	片栗粉	大さじ 1
ピーマン	2 個	水溶き片栗粉用の水	大さじ 1
木綿豆腐	150g	ラー油	適量
にんにく	一片		
ごま油	大さじ 1		

作り方

- ①長ネギとにんにくはみじん切り、ピーマンは乱切りにする。
- ②なすは乱切りにして、素揚げする。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め、豚ひき肉、①、②を入れ、炒める。
- ④③に火が通ったら☆を加えひと煮立ちさせ、木綿豆腐を一口大にちぎりながら加える。
- ⑤ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ⑥器にごはんを盛り付け⑤をのせ、お好みでラー油をかける。