


<b>献立名</b>	<b>マーボービーンズ</b>	
	<b>調理のポイント</b>	
	・水煮大豆を、乾燥クラッシュ大豆にかえてもおいしくできます。	
<b>ひとことアドバイス</b>	マーボードウフと一緒にすることで、大豆がとてもおいしくできます。	

材料名	(4人分分量)	作り方
・水切り豆腐	120g	・油を熱し、豚挽き肉を、しょうが・にんにくと一緒に炒める。 ・みじん切りにした、にんじん・たまねぎを加え、炒める。 ・水を加え、沸騰したらあくをとり、水煮大豆を加える。 ・中華だし・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・赤みそを加え、煮込む。 ・水切り豆腐を加え、味をみて豆板醤を加える。 ・水溶きでんぷんを加え、仕上げにねぎ・ごま油を加える。
・豚挽き肉	100g	
・にんじん	60g	
・たまねぎ	160g	
・水煮大豆	40g	
・ねぎ	40g	
・しょうが	4g	
・にんにく	2g	
・三温糖	8g	
・しょうゆ	8g	
・中華だし	4g	
・ケチャップ	12g	
・赤みそ	32g	
・豆板醤	0.04g	
・でんぷん	1.5g	
・ごま油	0.16g	
油	2g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
173	11.4	8.3	82	1.5	208	0.17	0.08	4	2.8	1.5