

(株)勤労食×名古屋文理大学×農務課

料理名

調理方法

チンゲン菜とトロロ麻婆丼

炒める

材料（4人分）

作り方

木綿豆腐 2丁
 チンゲン菜 100g
 豚ひき肉 200g
 とろろ 200g
 にんにく 2片
 しょうが 2片
 ねぎ（飾り） 1本

①にんにく、しょうがはみじん切りに、チンゲン菜は一口サイズの食べやすい大きさに切っておく。
 ②調味料④をあらかじめ混ぜ合わせておく。
 ③フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを炒める。
 ④豚ひき肉を③のフライパンに加え、色が変わったらチンゲン菜を入れ軽く炒める。
 ⑤調味料④と、とろろを④のフライパンに加えて軽く火を通す。
 ⑥豆腐を⑤に加えて少し煮る。
 ⑦ご飯に盛り、ねぎをちらして完成。

みそ 大さじ4
 鶏がらスープの素 大さじ2
 砂糖 大さじ2
 水 400cc
 料理酒 大さじ8
 しょうゆ 大さじ2

④

アドバイス

ご飯の量はお好みに調整して下さい。

ごま油 大さじ2
 ご飯 4人分適量

