



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「合挽きミンチ」を使った まいたけマーボー



一人あたりのエネルギー 250kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 合挽きミンチ	200g
まいたけ	2パック
万能ねぎ	1/2束
豆板醤	小さじ1
ねぎのみじん切り	1本分
A にんにくのみじん切り	2片分
しょうがのみじん切り	1かけ分
水	150ml
みそ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1・1/2
B 味の素 CookDoオイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
C 水	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ2

■作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさにほぐし、万能ねぎは小口切りにする
- ②フライパンに油を弱火で熱し、Aをいれて炒め、香りが出たら豆板醤を加えてサッと炒める
- ③ミンチ肉を加えて中火にし、ほぐすように炒め、肉の色が変わったら、①のまいたけを加えて炒め合わせる。
- ④Bを加えて煮立ったらCの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②の万能ねぎを加える

cooking memo