


料理名	夏にピッタリ! トマ塩マーボー	
材料名	数量(4人分)	作り方
○トマト	大2個	①トマトと豆腐を2cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。 ②ごま油を熱し、弱火でしょうがを炒め、香りが出たら中火にして、豚ひき肉を炒める。 ③豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎを入れて炒める。 ④たまねぎに火が通ったら、トマトと豆腐、合わせておいたAを入れ、ひと煮立ちさせる。 ⑤火を止め、Bの水溶き片栗粉を入れ、軽く混ぜる。 ⑥もう一度火をつけて、とろみがついたらできあがり。
豆腐	1丁	
○豚ひき肉	100g	
○たまねぎ	1/2個	
しょうが (みじん切り)	小さじ1	
ごま油	大さじ1	
水	50cc	
鶏がらスープの素	大さじ1	
○みそ	小さじ1	
塩	2つまみ	
片栗粉	小さじ1	
水	小さじ2	
		備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について>
		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 141 kcal たんぱく質 11.3 g)