**侍☆マーボーDON**

|  |  |
| --- | --- |
| 材料（2人分） | ・合いびき肉　80ｇ　・豆腐　1/2丁・ニラ　2本・豆板醤　小さじ1/2・ガーリック侍（味噌）大1・ガァリック娘　大1　・ごはん　　　　2人分・甘酢ショウガ　　　　20ｇ・ガーリック侍（ゴマ）適宜（調味料A）・中華スープ　150cc・醤油　大1・酒　大1/2・砂糖　小1　　　　　　　　　　　（飾り付け）・片栗粉　大1　　　　・白髪ねぎ　・水　大2　　　　　　・糸唐辛子 |
| 調理方法 | ①　豆腐は2ｃｍ角に切り、茹でて水切りをする。ニラは1cm弱の幅に切っておく。水溶き片栗粉を作っておく。②　深鍋にガァリック娘を入れて温まってきたら、豆板醤とガーリック侍（味噌）ひき肉を入れて炒める。③　②の中にAの合わせた調味料を入れてひと煮立ちしたら、豆腐とニラをいれて、さらに炒める。豆腐が煮えたら火を止める。④　炊きあがったご飯をボールにいれて、甘酢しょうがのみじん切りとガーリック侍のゴマをご飯と混ぜる。⑤　④の上に③をかける |
| コメント | ☆ごはんとしっかり混ぜてから食べてください。 |