**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。 |