３月人気レシピ

マーボー豆腐

☆材料（１人分）

豆腐	４０ｇ	しょうが	適量
合ミンチ	１６ｇ	☆ しょうゆ	１cc
玉ねぎ	２０ｇ	ケチャップ	２ｇ
人参	５ｇ	みそ	1.5ｇ
ピーマン	４ｇ	砂糖	１ｇ
ニラ	３ｇ	ごま油	１cc
干ししいたけ	１ｇ	水溶き片栗粉	適量

☆作り方

① 干ししいたけはお湯で戻してみじん切りにする。玉ねぎ・人参・ピーマンはみじん切りに、ニラは小口切りにする。

② フライパンを熱し、ごま油ですりおろしたしょうが、合ミンチを炒める。ニラ以外の①の野菜を入れて炒め、☆印を入れて煮る。

③ さいの目に切った豆腐とにらを入れて、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

コロコロサラダ

☆材料（１人分）

さつまいも	２０ｇ	酢	２cc
きゅうり	１０ｇ	油	３cc
レタス	３ｇ	塩こしょう	少々
コーン	５ｇ		
ハム	５ｇ		
プロセスチーズ	４ｇ		

☆作り方

① さつまいもは１ｃｍ角に切り、ゆでるか電子レンジで加熱する。きゅうり・ハム・プロセスチーズも同じ大きさの角切りにする。レタスは小さくちぎる。

② 酢・油・塩コショウを混ぜ、①とコーンにかけて混ぜる。