

# ベジタブルミルクマーボー



鈴木 真希

## 材料・分量(4人分)

- ・ トマト・・・・・・・・・・4個
- ・ しいたけ・・・・・・・・・・14個
- ・ 豆腐・・・・・・・・・・1丁
- ・ ねぎ・・・・・・・・・・80g
- ・ にんにく・・・・・・・・・・1片
- ・ しょうが・・・・・・・・・・1片
- ・ **生クリーム**・・・・・・・・・・60ml
- ・ **牛乳**・・・・・・・・・・200ml
- ・ テンメンジャン・・・・・・・・大さじ1
- ・ トウバンジャン・・・・・・・・小さじ1
- ・ 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ ごま油・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ 塩・・・・・・・・・・少々

## 作り方

- ① 材料を切る。トマト、しいたけ、豆腐はさいの目切り。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り。
- ② 豆腐を下茹でし、湯を切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ④ しいたけを入れて炒め、トマトを入れてさらに炒める。
- ⑤ テンメンジャン、トウバンジャン、酒、牛乳、生クリームを入れて煮立てる。
- ⑥ 豆腐を入れて、3～4分程度煮たら、味を調べ、ねぎを散らす。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけたら器に盛り付け完成。

## ポイント

肉の代わりにしいたけを入れ、全体的にヘルシーに仕上げました。誰でも簡単に作ることができます！！