



～おづみんマーボー（4人分）～

・豆腐（さいの目）	1丁	<調味料>	
・合挽ミンチ	60g	・赤みそ	大さじ 1
・水煮大豆（粗みじん）	60g	・テンメンジャン	小さじ 1
・たまねぎ（みじん）	小 1 個	・濃口しょうゆ	小さじ 2
・にんじん（いちょう）	1/6 本	・料理酒	大さじ 1/2
・ピーマン（みじん）	1 個	・中華スープ	小さじ 1
・土しょうが（みじん）	適量	・砂糖	大さじ 1/2
・にんにく（みじん）	適量		
・ごま油	適量		
・水	120ml		

<作り方>

1. 鍋にごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。香りがたったら、ミンチ、野菜を加え炒める。
2. 水と調味料を加え、ひと煮立ちしたら豆腐、大豆を加える。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

※好みで辛み（豆板醤など）を加えても◎

～おづみんカレー（4人分）～

・合挽ミンチ	80g
・水煮大豆	80g
・たまねぎ	1 個（160g）
・にんじん	1/3 本（60g）
・ピーマン	1 個（20g）
・じゃがいも	2 個（160g）
・ホールトマト	80g
・カレールー	80g
・サラダ油	大さじ 1
・水	600ml

<作り方>

1. 野菜を切る。たまねぎ、じゃがいもは角切り。にんじん、ピーマンはみじん切り。
2. 鍋にサラダ油を熱し、合挽ミンチと野菜を炒める。水とホールトマトを加え煮込む。野菜がやわらかくなったら、水煮大豆とカレールーを加え 5 分ほど煮込めば完成。