

冷凍チシャトウを使った

マーボーチシャトウ



< 材料 >

◎チシャトウ … 400g

肉味噌→(豚ひき肉 … 100g

酒、味噌、みりん … 小さじ2 醤油 … 小さじ1/3)

長ネギみじん切り … 大さじ3 砂糖 … 大さじ1

おろしにんにく … 小さじ2/3 酒 … 大さじ1

おろししょうが … 小さじ2 豆板醤 … 小さじ1と1/2

鶏がらスープの素 … 小さじ1と1/2

水溶き片栗粉(水、片栗粉 … 大さじ1/2) 味噌 … 小さじ1

醤油 … 小さじ1/2 酢 … 小さじ1 サラダ油

< 作り方 > ※チシャトウは茹でて解凍しておく。

1. フライパンに豚ひき肉を入れて火にかけ、木べらでほぐしながら炒める。ポロポロになったら残りの肉味噌の材料を加えて全体になじませたら一旦取り出す。
2. 同じフライパンに油大さじ1・豆板醤・にんにく・しょうがを入れてさっと炒める。そこに鶏がらスープの素・水1カップと1を加える。ひと煮立ちしたら砂糖・酒・味噌・醤油を加えて混ぜる。チシャトウも加えふつふつしたら火を止める。
3. 長ネギ・水溶き片栗粉を加えて混ぜ、強火にかける。沸騰してとろみがついたら火を止め、酢を加えてさっと混ぜて完成。