

北海道
知事賞



調理時間
45分

ミルチーズ・マーボー丼

鬼丸 義明さん

作り方

- 1 豆腐を1.5cm角に切る。
玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンを熱し、サラダ油を入れる。
玉ねぎ、にんにくを入れ、少し火が通ったらひき肉を
入れぼろぼろとするまで炒める。
- 3 2にカレー粉を加えてよく炒め、赤だしみそ・砂糖・コン
ソメスープの素・牛乳を加え混ぜ、更に豆腐を加える。
沸騰したら水溶き片栗粉を入れまとめる。
- 4 3をごはんの上のにせ、シュレッドチーズをかける。
- 5 オーブンでチーズにこげ目がつくまで焼く。
(250°Cで5分くらい)
- 6 こげ目がついたら、一味唐辛子をふりかけ完成。

材料〈4人分〉

木綿豆腐	450g
あいびき肉	120g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
カレー粉	大さじ1
赤みそ	大さじ3~4
砂糖	小さじ1/2
コンソメスープの素	小さじ1
牛乳	300ml
水溶き片栗粉	少々
ごはん	800g
チーズ(ピザ用シュレッドタイプ)	100g
サラダ油	大さじ1
一味唐辛子	少々

POINT

● チーズにこげ目をつけるのがポイント。

味のバランスが
良い

