

麻婆春雨



～麻婆春雨～

- 麻婆春雨は市販の素もありますが、調味料があったら手作りしてみてもいいでしょうか？
野菜は小松菜やチンゲンサイでも合いますよ。
水分が多く出やすい白菜の時は、炒める際水分を加えなくてもOKです。
- 豆板醤で辛味を効かせると、食が進みますよ！



材料 麻婆春雨

<材料:2人前>

はるさめ	30g
ネギ	40g
人参	20g
ピーマン	20g
鶏挽き肉	40g
おろし生姜・にんにく	お好みで
赤味噌(甜麺醤でもOK)	小さじ2杯弱(10g)
醤油(甜麺醤使用の時は調整)	小さじ1杯弱
豆板醤	お好みで
油	小さじ2杯

<作り方>

1. はるさめは戻して食べやすい長さに切る。
ネギ・人参・ピーマンは千切りにする。
2. 油をひいたフライパンにおろし生姜・にんにくを入れて香りを出し、挽き肉と野菜を加えて炒め、豆板醤を加えて炒める。
3. 2に赤味噌・醤油と少量の水を加え、戻したはるさめを加えて炒める。汁気は煮詰める加減で調整を。

(1人分)エネルギー: 154kcal 食塩相当量: 1g