

冬野菜をおいしく食べましょう! ……大根編

《簡単マーボー大根》



簡単マーボー大根 <4人分材料>

- ・豚ひき肉 150g ・大根 15cm 位
 - ・長ねぎ 小口切り 1/2 本・ガラスープ(顆粒) 大2・生姜みじん切り 1片・ごま油(炒め用)
 - さとう小2、しょう油小2、酒大2、味噌大2 大根の汁(ガラスープ入) 2C (※汁が少ないようなら水を足す) 豆板醤小1~2を合わせておく
 - ・水どき片栗粉大2 ・仕上げ用ごま油
- ♪ごはんにかけてマーボー丼風でどうぞ♪

◆作り方

- ①大根は1cm 角のサイコロの形に切る。
長ねぎは小口切り、生姜はみじん切り。
- ②フライパンにごま油を少々入れ、大根を炒め、大根がひたる位の水を入れ、ガラスープを入れ8分位煮てスープだけ取り出す。
- ③②に生姜、ひき肉、ねぎを入れ炒め、肉が白くなったら合わせ調味料を入れ、水溶き片栗粉を入れてとろ味をつけ、仕上げにごま油を入れる。

…ひとことポイント…

◆ごはんにかけてマーボー丼風でどうぞ。 提案者:みちくさ会会員 井上 利子