

麻婆野菜(2人分)

材料	量	下処理
豚ひき肉	40g	酒をふる
酒	少々	
しょうが汁	小さじ 1/2	
たまねぎ	1/2 個 (80g)	みじん切り
にんじん	1/4 個 (40g)	みじん切り
だいこん	80g	サイコロ切り
ゆでたけのこ	40g	小さく乱切り
サラダ油	小さじ 1/2 (1.5g)	
塩	少々	
こしょう	少々	
A { 砂糖	小さじ2	
{ みりん	少々	
{ みそ	10g	
{ 麻婆豆腐の素	8g	
ねぎ	10g	小口切り
片栗粉	5g	水で溶く

【作り方】

- ①豚肉は、酒としょうが汁をふっておく。
- ②だいこんは、下ゆでするか電子レンジにかけておく。
- ③豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、たけのこを炒め合わせる。
途中で塩、こしょうをふる。
- ④ひたひたに水を入れ、だいこんを加える。
- ⑤Aを入れる。
- ⑥ねぎを加え、片栗粉でとろみをつける。

エネルギー量

129kcal

食塩相当量

1.1 g