



だいとう キラキラ大東

マーボー だいこん 大根

あじ だいこん ぜっぴん
味がしみた大根が絶品です。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・豚ひき肉.....150g
- ★にんにく.....ひとかけ
- しょうが.....ひとかけ
- しょうゆ.....大さじ1と半分
- 酒.....小さじ2弱
- トウバンジャン.....小さじ半分
- 砂糖.....大さじ1
- 赤みそ.....大さじ2と半分
- ラー油.....少々(お好み)
- ・油.....小さじ半分
- ・たまねぎ.....中サイズ1
- ・にんじん.....中サイズ1本
- ・大根.....半分
- ・干ししいたけ.....ひとつまみ
- ・にら.....3分の1束
- ・しょうが.....ひとかけ
- ・ねぎ.....半分
- ・水.....1カップ強
- ・油.....小さじ1
- ・とりがらスープ(顆粒).....小さじ1強
- ・オイスターソース.....ひとつたらし
- ・ごま油.....小さじ半分
- ・かたくり粉.....大さじ2
- ・溶き水.....大さじ4

つく かた 【作り方】

- ①大根は、厚めのいちよう切りにし、米をひとつまみ加えた水に入れ、火にかけて、下ゆでをする。干ししいたけは、水でもどしておく。
- ②油を熱し、みじん切りにした にんにくとしょうがを炒めて香りを出し、肉と★の調味料を入れてさらに炒め、肉みそを作る。
- ③別の鍋に油を熱し、みじん切りにしたしょうがを炒め、さらにあらみじん切りにしたたまねぎとにんじん、干ししいたけ、下ゆでした大根を軽く炒める。
- ④③に水と②の肉みそを加え、大根に味をしみこませる。
- ⑤とりがらスープ、オイスターソースで味を整え、みじん切りにしたにらと、小口切りにしたねぎを加える。
- ⑥⑤に、かたくり粉を溶き水で溶いたものを入れて、とろみをつけ、仕上げにごま油を入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：196キロカロリー
たんぱく質：11.8グラム
脂肪：5.5グラム
塩分：2.4グラム