

麻婆大根

材 料 4 人分

大根	1/2 本 (800 g)
合挽き肉	200 g
ショウガ	1 かけ (20 g)
ニンニク	1 ~ 2 かけ (10 g)
豆板醤	大さじ 1
水	400 cc
鶏がらスープの素 (顆粒)	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1.5
みりん	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
水溶き片栗粉 (水, 片栗粉 各大さじ 2 ずつ)	



作り方

- 1・大根は皮をむいて1・5 cm角に切る。ショウガ、ニンニクはみじん切り、ネギは青いところのみじん切りにしておく。
- 2・フライパンを熱しサラダ油を入れ、合挽き肉を炒める。半分ほど色が変わったらショウガとニンニクと豆板醤を入れて炒め、大根も加えてさらに炒める。
- 3・2に水、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、ケチャップを加えて、中火で20~25分、ときどき混ぜながら煮込んでいく。
- 4・大根が柔らかくなったら水溶き片栗粉を回し入れる。とろみが付いたら仕上げにごま油を入れてひと混ぜする。器に盛り、ネギを飾ってできあがり。

(しもおきひろこキッチンスタジオ)