

胡瓜がおいしい季節です！！

☆麻婆胡瓜



【材料】大人2人分、こども1人分 【作り方】

・油	適宜
・卵	2個
・マヨネーズ	小さじ1
・ごま油	適宜
・生姜	1かけ
・にんにく	1かけ
・豚挽肉	250g
・長葱	1/2本
・胡瓜	2本
・味噌	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1
・水	200cc
・片栗粉	大さじ1

- ①卵にマヨネーズを入れて、溶き卵にする。
- ②生姜、にんにくはみじん切り、胡瓜は角切り、長葱は輪切りにしておく。
- ③フライパンに油を熱し、①を入れてスクランブルエッグにする。できあがったら皿にとっておく。
- ④③のフライパンにごま油を入れて加熱し、生姜、にんにくを入れて香りがしてきたら豚挽肉と長葱を入れて炒める。
- ⑤豚挽肉に火が通ったら胡瓜を入れて、色がきれいになるまで炒める。
- ⑥A(全部混ぜておく)を⑤に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑦③を入れてさっと混ぜ合わせたらできあがり。

★大人はラー油をかけて食べるのがおすすめです♪



☆卵にマヨネーズを入れるとふわっと仕上がります！

献立例

麻婆胡瓜は<主菜>なので  
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！