

茄子や豆腐の代わりに大根で！

☆麻婆大根



【材料】大人2人分、こども1人分

・大根	1/2本	A	・ごま油	大さじ1
・生姜	1かけ		・豚挽肉	200~300g
・鶏がらスープの素	小さじ1	・醤油	大さじ1	
・酒	大さじ1	・砂糖	大さじ1	
・味噌	大さじ1	・片栗粉	大さじ1	
・水	1カップ(200ml)	・長葱	適量	

【作り方】

- ①大根は1cmくらいの角切りにし、電子レンジ(700w 7分程度)で、少し透明になるくらいまで加熱する。生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油と生姜、豚挽肉を入れて炒める。
- ③①を加えて軽く炒めてから、一度火を止め、調味料Aを加えて味付けをし、少し煮立たせる。
- ④彩りで刻みねぎを加える。
- ⑤辛くしたい場合はラー油をお好みでかける。



仕上げにラー油をかけて辛さの調節ができます！

☆見た目は麻婆豆腐にそっくり！？
シャリシャリとした大根の食感がおいしい！



献立例

麻婆大根は<主菜>兼<副菜>なので
サラダやスープを組み合わせよう！