

2025 年 11 月号

【料理名】麻婆大根



【献立】

よだれ鶏

中国風はるさめサラダ

【調理時間】20 分

【カロリー】276 kcal

【塩分】3.6g

【主材料】（2 人分）

大根…… $\frac{1}{4}$ 本（350g）

豚ひき肉……100g

ねぎ（みじん切り）…… $\frac{1}{4}$ 本分

A にんにく（みじん切り）……1 片分

A しょうが（みじん切り）……1 かけ分

A 豆板醤……小さじ 1

B 酒、しょうゆ、みそ……各大さじ 1

B 砂糖……小さじ 2

B 鶏ガラスープの素……小さじ 1

C 水、かたくり粉……各小さじ 1

ラー油……適量

【作り方】

1. 大根は皮をむいて 1.5 cm 角に切る。
2. フライパンにごま油大さじ 1 と A を入れて弱火にかける。香りが立ったら中火にし、ひき肉を加えてしっかりと炒める。①を加えて 1 ～ 2 分炒め合わせる。
3. 水 300 ml を加えてふたをし、弱めの中火で 7 ～ 8 分、大根が柔らかくなるまで煮る。
4. 合わせた B とねぎを加えて 1 ～ 2 分煮る。火を止め、といた C を加えて混ぜ、再び火にかけてトロミをつける。ラー油を回しかけてひと煮する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。