

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。