

料理名

じゃが麻婆

<材 料 4人分>

じゃがいも	皮むき前で500g	中3 個
豚肉(挽)		120 g
たまねぎ	粗みじん	240 g
にんじん	粗みじん	100 g
干し椎茸	戻してみじん切り	5 g
長ねぎ	小口	30 g
グリーンピース(冷)		20 g
植物油		小さじ 1
酒		大さじ 1
砂糖		小さじ 1.5
しょうゆ		大さじ 1
米みそ(赤)		大さじ 1強
豆板醤		少々
食塩		少々
ごま油		少々
中華スープストック		小さじ 1
水		150 cc~
[片栗粉		小さじ 1.5
水		適量



ピリッとした辛さで、
ご飯がすすむ一品です。
毎回、残りが少なく、よ
く食べる料理です。

< 作 り 方 >

- ①油を熱し、豆板醤、挽肉を炒める。(酒をかけてほぐしながら)
- ②途中で玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
- ③じゃがいもは別で火が通るまで蒸しておく。
- ④②に水、しいたけを加え、あくを取ってから中華ストック
砂糖を加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったらごま油以外の調味料を加える。
- ⑥③と長ねぎを加えしばらく煮たら片栗粉でとろみをつける。
- ⑦仕上げにグリーンピースを加え、出来上がり。

※蒸すのが面倒な場合は、加える水を少し増やしてじゃがいも
を加えて煮てもできます。