




おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

麻婆大根丼



中華料理の人気メニュー
「麻婆豆腐」のアレンジメニューです。
豆腐とは一味違い、大根の歯ごたえが
楽しめる旨辛な一品です。



材料(1人分)

米	80 g
豚ひき肉	25 g
だいこん	55 g
にんじん	15 g
干しいたけ	0.2 g
ねぎ	25 g
にら	4 g
にんにく	0.4 g
しょうが	0.4 g
砂糖	3 g
赤みそ	6.6 g
しょうゆ	1.9 g
酒	0.4 g
トウバンジャン	0.6 g
水	20 g
片栗粉	1.5 g
水	1.5 g
ごま油	0.4 g
サラダ油	1 g

作り方

- ①米を炊く。
- ②干しいたけは水(表記以外)でもどしておく。
だいこんは1 cmの角切りにしてポイルする。
にんじん・干しいたけ・しょうが・にんにくはみじん切り、ねぎは粗みじん切り、にらは1 cm幅に切る。
- ③砂糖・赤みそ・しょうゆ・酒で合わせ調味料を作る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうが・トウバンジャンを入れて炒める。
香りが立ったら、豚ひき肉を入れて炒める。
- ⑤にんじん・干しいたけ・だいこん・ねぎの順に入れてさらに炒める。
- ⑥水と③の合わせ調味料を加えて煮たら、最後ににらを入れる。
- ⑦水とき片栗粉でとろみをつけて、仕上げにごま油を入れる。
- ⑧炊き上がったご飯の上に⑦をかけてできあがり。

