

## ★マーボー大根★



大根は、おろすとピリッと辛く、火を通すと甘くなる不思議な野菜です。まさに冬野菜の王様と言われるくらい、冬の料理には欠かせません。

また、大根は食べ物の消化を助けてくれる働きがあるので、マーボー大根やぶり大根のように肉や魚と一緒に煮込んだり、おろして焼き魚の横に添えたりするといいですよ。

材料	切り方	1人分	4人分
ごま油		0.3g	小さじ 1/2
豚ひき肉		20g	80g
酒		1.5g	小さじ 1
おろしにんにく		0.2g	小さじ 1/2
しいたけ	みじん切り	7g	3個
たまねぎ	みじん切り	20g	3個
たけのこ水煮	みじん切り	10g	40g
にんじん	みじん切り	12g	1/3個
だいこん	2cm 角切り	80g	1/3本
水		15g	60g
さとう		1.5g	小さじ 1
淡口しょうゆ		1.4g	小さじ 1
濃口しょうゆ		2.2g	小さじ 2
赤みそ		3.5g	大さじ 1
ケチャップ		2g	小さじ 2
豆板醤		0.08g	0.3g
にら	2cm 幅	3g	12g
片栗粉	2倍の水で溶く	0.8g	小さじ 1

- ① 鍋にごま油とひき肉を入れて加熱し、酒・にんにくを加え炒めます。
- ② 野菜を順番に入れて炒め、水を加えて一煮立ちさせます。
- ③ 一煮立ちさせた後、調味料を入れます。
- ④ 最後に、にらと水溶き片栗粉を入れ完成です。