

夏野菜の麻婆



作り方

- 1 きゅうり、なす、人参を乱切りにする。
生姜はみじん切りにする。
- 2 人参を柔らかくなるまで茹でる。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、しょうがを入れて炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を入れて炒める。
- 4 なす、人参、きゅうりを炒める。
- 5 Aの調味料をすべて混ぜ、4に加えて煮る。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつける。

材料 (4人分)

きゅうり	1本
なす	3本
人参	小1本
豚ひき肉	100g
しょうが	1/2かけ
サラダ油	小さじ2
水	200cc
ガラスープ(顆粒)	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
甜麺醬	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

《1人分の栄養価》
エネルギー 139Kcal

塩分 1.6g



対象：お子様向け

Cooking Point

食感のアクセントとしてきゅうりを入れました。
子ども向けに辛みをおさえてあります。大人向けにアレンジする時は、
豆板醬などで辛みをつけるとよいでしょう。
人参の代わりにパプリカ(赤)を使うと、下茹不要で彩りよく仕上がります。