



## マーボー大根

### 材料(4人分)

大根・・・・・・・・・・1/2本(400g)  
 鶏挽肉・・・・・・・・・・300g  
 葱・・・・・・・・・・1/4本  
 生姜・・・・・・・・・・1かけ  
 ごま油・・・・・・・・・・大さじ1  
 豆板醤・・・・・・・・・・小さじ1  
 水・・・・・・・・・・2カップ  
 中華スープの素・・・・・・・・小さじ1  
 醤油・・・・・・・・・・大さじ1

A [ 片栗粉・・・・・・・・大さじ1  
     水・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ① 大根は2cm角に切り、葱と生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して葱と生姜を炒め、豆板醤を加えて更に炒める。
- ③ 挽肉を加えて炒め、大根も加えて炒め合わせる。
- ④ 水と中華スープの素、醤油を加え大根が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 仕上げにAの水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー	184kcal	カルシウム	37mg
たんぱく質	17g	塩分	1.0g
脂質	9.4g	食物繊維	1.6g