



マーボー大根



材料 2人分

大根	400g(10cm程)
干しシイタケ	1枚 (水で戻しておく戻し汁はとっておく)
玉ねぎ	1/4個
豚ひき肉	50g
ごま油	小さじ2
大根葉	適量

[合わせ調味料]	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

作り方

- ① 戻した干しシイタケと玉ねぎを粗みじん切りにする。
- ② 大根は皮をむき乱切りにし、耐熱容器に入れ、ラップかフタをして電子レンジ(600w)で6分加熱しやわらかくする。大根葉は茹でて小口切りにする。
- ③ 合わせ調味料の材料を混ぜる。
- ④ フライパンでごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、①を加え炒める。②の大根を加え、炒める。
- ⑤ ②の蒸し汁と干しシイタケの戻し汁を合わせて80mlにして加え、③の調味料を入れさっと煮る。水溶き片栗粉を入れてとろみをつけろ。大根葉を加え、さっとからめる。