

マーボーハルサメ

麻婆春雨



よ〜〜〜く
混ぜておく

材料(2人分)

・豚ミンチ	200g
・にんじん	1/4本
・玉ねぎ	1/2個
・なす	1本
・春雨	90g
・ネギ	5本
・にんにく	大さじ1/2杯
・しょうが	大さじ1/2杯
・トウバンジャン	小さじ1~2杯



調味料

・砂糖	大さじ1杯
・酒	大さじ2杯
・しょうゆ	小さじ1杯
・みそ	大さじ3杯
・テンメシ	大さじ1.5杯
・鶏がらスープの素	小さじ1杯
・お湯	100cc

はるさめ

① 春雨を2分ほどゆでて、しっかり水を切る。

かく

② にんじん、たまねぎをみじん切りにし、なすは1cm角のサイコロ状にする。ネギは、1cm程度に細かく切る。

あぶら

③ フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを入れて弱火で炒め、
香りがしてきたら、中火にして豚ミンチを加えて炒める。

④ 豚ミンチの色が変わったら、トウバンジャンを入れ、軽く炒める。その後玉ねぎ、にんじん、なすを順に入れ、野菜がしんなりするまで炒める。

やさい

ま ちょうみりょう くわ

④ 野菜がしんなりしてきたら先に混ぜた調味料を加え、春雨を入れて汁を吸わせるように炒める。最後にネギをちらす。

できあがり!

