

マーボー大根



<<材料（4人分）>>

米サラダ油	小さじ1	清酒	小さじ2
にんにく	適量（みじん切り）	しょうゆ	大さじ2と1/3
しょうが	適量（みじん切り）	三温糖	小さじ1
豚ももひき肉	80g	赤みそ	小さじ1
鶏むねひき肉	80g	豆板醤	小さじ1弱
長ねぎ	50g（1/2本 みじん切り）	テンメンジャン	大さじ3
にんじん	60g（約6cm長さ みじん切り）	大根	600g（約1/2本 乱切り）
干しいたけ	2g（大よ1/2個 戻してみじん切り）	片栗粉	大さじ2（溶き水：同量～倍量）
水	80cc	ごま油	小さじ1
鶏がら	50g（中華スープのもとで代用可）	にら	30g（約1/3束）

<<作り方>>

- ①大根は米のとぎ汁で、下ゆでをする。
- ②鶏がらと野菜くずでスープをとる。
- ③中華鍋等にサラダ油をあたため、しょうが、にんにく、長ねぎ、豆板醤を炒め香りを出し、ひき肉を加え、酒をふり炒める。
- ③にんじん、干しいたけを加えて炒める。
- ④調味料を加え、味をととのえ、下ゆでした大根を加える。
- ⑤仕上げににらを加え、ごま油で香りをつける。

新座市内でとれた大根を使って、作ってみるソウ。

