

# マーボー大根



## 《材料（5人分）》

大根	1/3本（450g）
豚ひき肉	150g
にんじん	1/3本（50g）
干しいたけ	1枚
長ねぎ	1/3本
しょうが・にんにく	少々
にら	1～2本
豆板醤	小さじ1/2（お好みに調節してください）
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ2
テンメンジャン	大さじ1と1/4
赤みそ	大さじ2/3
鶏ガラだし	75ml
水溶き片栗粉	大さじ2～3
ごま油	小さじ1



## 《作り方》



- ① 大根は角切りにし、ゆでておきます。
- ② にんじんは千切り、干しいたけは戻して千切り、長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにします。
- ③ フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豚ひき肉を炒めます。
- ④ ③ににんじん、干しいたけを加えて炒め、鶏ガラスープを加え煮ます。調味料を加えさらに煮ます。
- ⑤ 長ねぎとにらを加え、さっと加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れます。