

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

マーボーれんこん

【材料4人分】

| | |
|---------|----------|
| 豚ひき肉 | 200g |
| おろししょうが | 少々 |
| おろしにんにく | 少々 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 豆板醤 | 2g |
| ねぎ | 20g |
| 甜麺醤 | 小さじ1・1/2 |
| 油 | 適量 |
| にんじん | 50g |
| れんこん | 300g |
| 中華スープの素 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| A 濃口醤油 | 大さじ1・1/2 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 水 | 50cc |
| かたくり粉 | 小さじ2 |

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて厚さ2mmのいちょう切りにし、水にさらした後下ゆでしておく。
- ② ねぎは小口切り、にんじんはみじん切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油としょうが・にんにくを入れ、香りが立ったら、ひき肉・酒を加え、炒める。
- ⑤ 肉が炒まったら、豆板醤・ねぎ・甜麺醤を入れ、肉に味をつける。
- ⑥ にんじんを入れ、さっと炒める。
- ⑦ Aの合わせ調味料を加え、ひと煮立ちしたら、下ゆでしたおいたれんこんを加える。
- ⑧ 味がなじんだら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

A

マーボー豆腐をアレンジしたものです。
ごはんの上に乗せて、丼物として食べてもおいしいです。
甜麺醤が手に入りにくい場合は、赤みそで代用することもできます。



れんこん

徳島県は、茨城県、佐賀県に次ぐ、れんこんの3大産地です。鳴門市、徳島市、板野町、松茂町でおもに生産されています。徳島県のれんこんは、粘土質の土壌で育ち、ひとつひとつの節が長く、色白でツヤがあります。

