

マーボー大根



調理時間: 20分



材料

2人分



作り方

大根	正味450g
豚ひき肉	150g
A しょうが・(皮ごとすりおろし)	小さじ1
A 赤みそ	大さじ1
A みりん	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
A 「Cook Do」熟成豆板醤	小さじ1
A 「丸鶏がらスープ」 野菜のゆで汁	小さじ1 1カップ
B 片栗粉	大さじ1
B 水	大さじ2
ごま油	小さじ1
小ねぎの小口切り	適量

(1) 大根の皮をむく。(むいた皮は別料理にとっておく)さいの目切りにし、鍋にヒタヒタの水(分量外)を入れ、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁はとっておく。

(2) フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、Aを加えて炒め、(1)の大根・ゆで汁を加える。

(3) 静かにかき混ぜながら、2~3分煮、Bの水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

(4) 器に盛り、小ねぎを散らす。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
309kcal	16.6g	15.7g	22.6g	74mg	1.8mg	7μgRAE	0.4mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.57mg	0.21mg	0.39mg	28mg	56mg	3.6g	3.5g	227g



使用商品

「丸鶏がらスープ」50g袋



鶏肉とがらをじっくり煮出した、本格鶏がらスープの素です。あっさりとしているのにコクがある深い味わいなので、スープはもちろん、鶏だしの鍋や炒めものなどあらゆる料理をおいしくします。少し味がもの足りないな、という時にもおすすめです！

「Cook Do®」(中華醤調味料)熟成豆板醤



みの辣醬に、特製豆板麩を仕込んで発酵した、本格熟成豆板醤で熟成した豊かなコクと辛みが、料理の味に厚みを与え、本格的な皿に仕上げます。