



あっさりして食べやすい

## はくさいたっぷり麻婆春雨

お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

はくさい	500g
豚肉ミンチ	300g
春雨	60g
にんにく	2片
しょうが	2片
青ねぎ	15g
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1~
水	400ml
◆A	
しょうゆ	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
片栗粉	大さじ1
水(水溶き片栗粉用)	大さじ1と1/2
山椒(お好みで)	適量

### ■作り方…調理時間約25分

- ①はくさいは葉と芯に分けて、葉はざく切り、芯は1×4cmに切る。にんにく・しょうがはみじん切りにする。青ねぎは3cm長さに切る。春雨は半分に折る。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①のにんにく・しょうが・豆板醤を入れて炒め、香りが出たら豚肉ミンチを加え、ほぼ火が通ったら①のはくさいの芯を加えて炒める。
- ③②のはくさいの芯がしんなりしたら、①のはくさいの葉を加えて炒め、水・①の春雨を入れ、ほぐしながら弱火で煮る。
- ④③の春雨が軟らかくなってきたら、Aを加えさらに煮る。
- ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたら①の青ねぎを加え、さっと混ぜる。器に盛りつけ、お好みで山椒をふる。

1人あたり:278kcal



- きのこを入れるとボリュームアップするのでおすすめです。彩りににんじんなどを加えても、おいしくできます。
- はくさいがたっぷり取れるメニューです。