

みんなの大好きメニュー！

麻婆はるさめ

作 り 方

- 1 豚肉は少し細かく切る。ひき肉でもOK。
はるさめを茹でて、適当な長さに切る。
にんじん・ピーマンは千切り、にんにく・しょうがは
みじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、
香りが出てきたら肉を炒める。
- 3 肉に火が通ったら、にんじん・ピーマンの順に炒める。
- 4 野菜がしんなりしてきたら、はるさめと調味料を
加える。
- 5 水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつけて、
できあがり。

※豚肉と野菜から出た水分量によって、水溶き片栗粉
の量を調整する。



材 料(4人分)

豚肉	200g
にんじん	70g(1/3本)
はるさめ	70g
ピーマン	70g(2個)
しょうが	小さじ1/3
にんにく	小さじ1/3
油	適量
中華スープの素	小さじ2
ケチャップ	大さじ1・1/3
赤みそ	小さじ1強
しょうゆ	小さじ1強
砂糖	小さじ1
片栗粉	適量