

麻婆ゆがお



冷ごう庫に冷やしてもOK!!

〈材料〉 4~5人分

- ・夕顔 (皮とわたを
除いて) 500g
- ・豚ひき肉 150g
- ・生姜 1片
- ・サラダ油 適量
- ・豆板醤 小さじ1
- ・麦面つゆ 50cc
- ・水 100cc
- ・水溶き
片栗米粉 適量
- ・ごま油

適量



色どりに

きざみネギを
入れても
おいしい♡

〈つくり方〉

- 1) 夕顔の皮をむいて
ワタをとり 角切り
(さいのめ)にする。
- 2) フライパンに油を熱し
生姜の香りが立つまで
炒めて ひき肉を加え
色が変わるまで
炒め、豆板醤を加える。
- 3) 2)に1)を加え
しんなりさせ、麦面つゆ、
水を入れ さらにしんなり
させる!!
- 4) 夕顔に透明感があら
われて トロとしたら水溶
き片栗米粉、ごま油を IN!!