

麻婆大根 (4人分)

エネルギー量 130kcal, 食塩相当量 0.9g (1人分)

- 大根・・・・・・・・・・400g
- 干しいたけ・・・・・・・・4個
- 干しいたけの戻し汁・・200ml
- 万能ねぎ (大根の葉)・・10g
- 豚ひき肉・・・・・・・・120g
- 玉ねぎ・・・・・・・・100g
- にんにく・・・・・・・・1片
- しょうが・・・・・・・・1片
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- 【合わせ調味料】
- 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- オイスターソース・・大さじ1.1/2
- 豆板醤・・・・・・・・・・小さじ1

- ①大根は乱切りにし、下茹でする。
- ②干しいたけは洗って、お湯 200ml で戻す。
しいたけは戻ったら軸を取って 4 等分に切る。
- ③万能ねぎは小口切り。大根の葉があれば使う。
- ④玉ねぎはみじん切り、にんにく、しょうがはすりおろす。
- ⑤調味料を合わせる。
- ⑥中華鍋を中火にかけ、油を熱する。
- ⑦玉ねぎ、豚ひき肉、にんにく、しょうがを炒める。
- ⑧肉の色が変わってきたら、干しいたけと戻し汁を入れる。
- ⑨合わせ調味料を入れ、よく混ぜて大根を加える。
- ⑩汁気が少なくなるまで煮込み、仕上げに万能ねぎを散らす。

下茹で

深めの鍋に大根、たっぷりの水、ひとつかみの米を入れて蓋をし、火にかける。沸騰後 10 分程度茹で火を止める。流し台に鍋を置き、水道水を少しづつ垂れ流し、ゆっくりと冷ます。



下茹ですてアク抜きすることで苦みが消え薄味でも美味しくいただけます。真ん中部分が辛みが少なく煮物に適しています。

小松菜のきのこ和え (4人分)

エネルギー量 49kcal, 食塩相当量 0.7g (1人分)

【きのこソース】

- えのき・・・・・・・・・・100g
- しいたけ・・・・・・・・100g
- しめじ・・・・・・・・50g
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- 赤唐辛子・・・・・・・・小1本

A

小松菜・・・・・・・・・・120g

【きのこソース】

- ①きのこは石づきを取り、ほぐす。
赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ②きのこを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ500Wで3分半加熱する。
- ③Aを入れて混ぜる。
- ④1 時間以上置き味を浸み込ませる。
- ⑤小松菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ⑥きのこソースを合わせる。

きのこソースは冷蔵庫で約 1 週間保存ができます。
多めに作って保存しておけば、湯豆腐にかけたり、ほうれん草と和えたりと、手軽にプラスすることができます。

