野菜ソムリエ 稲葉悦子　×　FM おたる

白菜の麻婆春雨

【材料】（2人分）

白菜の葉	…	４枚（約４００ｇ）
豚ひき肉	…	１５０ｇ
春雨	…	４０ｇ
ネギのみじん切り	…	$\frac{1}{3}$本
ニンニクのみじん切り	…	１かけ分
豆板醤	…	小さじ$\frac{1}{2}$
酒	…	大さじ２
砂糖	…	大さじ１
しょう油	…	大さじ２～２と$\frac{1}{2}$
サラダ油	…	大さじ１
ゴマ油	…	大さじ$\frac{1}{2}$

【作り方】

① 白菜は縦半分に切ってから繊維を断ち切るように横に幅２㎝に切る。
春雨はキッチンばさみで長さ６～７㎝に切る。

② フライパンにサラダ油を中火で熱し、ひき肉をほぐしながら炒める。
ぽろぽろになったら、ニンニク、ネギ、豆板醤を加えて香りがたつまで
炒める。白菜を加えてさっと炒め、酒、水（３００ｃｃ）を加える。

③ 煮だったら砂糖、しょう油を順に加え、春雨を加えて混ぜる。
フタをして弱火にし、１２分～１５分煮る。春雨が汁気を吸ったら
火を止め、ゴマ油をふってひと混ぜする。

ご飯にのせてもおいしい！

Nostalgic Modern
LeTAO
Northern Sweets Women