

2024年11月号

【料理名】白菜とひき肉の担担風鍋



【献立】

〆のラーメン

きゅうりとセロリの甘酢漬け

【調理時間】25分

【カロリー】356 kcal

【塩分】3.4g

【主材料】(2人分)

白菜……1/6株(400g)

しめじ……1パック(100g)

豚ひき肉……200g

にんにく(みじん切り)……1片分

しょうが(みじん切り)……1かけ分

豆板醤……小さじ $\frac{1}{2}$

A 水……3カップ

A みそ……大さじ3

A 酒……大さじ2

A 鶏ガラスープの素……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 白菜は7～8cm長さに切り、1cm幅に切る。しめじは石づきを除いて小分けにする。
2. 鍋にごま油大さじ $\frac{1}{2}$ 、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
3. Aを加え、煮たったら①を加えて野菜に火が通るまで煮る。好みでラー油をかけていただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。