

◎マーボー大根◎

旬の時期は
7月～3月



材料（1人分）	
豚ミンチ	25 g
人参	15 g
玉葱	30 g
大根	70 g
葱	5 g
グリンピース	5 g
生姜	1 g
★鶏ガラ顆粒	1 g
★砂糖	2.5 g
★醤油	2.5 g
★味噌	5 g
★ごま油	1.5 g
片栗粉	1 g

（作り方）

- ① 大根は皮をむき、乱切りにする。
- ② 人参は皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ 玉葱は皮をむき、くし切りにする。
- ④ 生姜はみじん切り・葱は小口切りにする。
- ⑤ フライパンに油を引き、生姜を炒め、豚ミンチを入れて炒める。
- ⑥ 色が変わったら、大根・人参・玉葱を入れて炒めて、ヒタヒタになるくらいの水を入れて煮込む。
- ⑦ 火が通ってきたら、グリンピースと葱も入れて更に煮込む。
- ⑧ 全体に火が通ったら、★の材料を入れて味をととのえる。
- ⑨ 最後に水溶き片栗粉を加えて出来上がり。

