

# マーボーれんこん

## 材料 (4人分)

・豚ひき肉	200g
A { おろしにんにく	2g
おろししょうが	2g
酒	小さじ 1
・細ねぎ	20g
・豆板醤	2g
・塩コショウ	少々
・れんこん	260g
・玉ねぎ	120g
・にんじん	80g
・水煮たけのこ	100g
・干しいたけ	2g
・グリーンピース	30g
・水	200cc
B { 顆粒中華だし	8g
砂糖	大さじ 2.5
赤だしみそ	6g
濃口しょうゆ	大さじ 1・小さじ 1
・米酢	小さじ 1
・片栗粉	6g

## 作り方

1. れんこんは、皮をむいて 3mm厚さのいちよう切りにし、下茹でをしておく。
2. 細ねぎは小口切りにし、玉ねぎ、にんじん、たけのこは、みじん切りにする
3. 水で戻した干しいたけは薄切りにする。
4. フライパンに豚ひき肉と A を合わせて炒め、余分な脂を取り除き、細ねぎと豆板醤、塩コショウを加えて炒める。
5. 玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけを加えて炒め、野菜がしんなりとしてきたら、水と調味料 B とれんこんを加えて煮込む。
6. れんこんに味が付いたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに下茹でしたグリーンピースと米酢を加えて火をとめる。

