

麻婆春雨

春雨は緑豆やイモのでんぷんから作られ、ごはんと同じ仲間です。また緑豆春雨は、じゃがいもなどのでんぷんから作られる春雨と比べて、食物繊維が豊富です。白菜と干しいたけは、食物繊維が多だけでなく、うま味が多い食材なので、おいさが引き立つ 1 品です。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 20.4g 脂質 14.5g 炭水化物 31.0g

●材料 (2 人分)

・緑豆春雨 (乾燥)	50g	・豆板醤	小さじ 1	
・もやし	100g	・オイスターソース	小さじ 1/2	
・白菜	150g	・砂糖	小さじ 1/2	
・にら	1/2 束(約 50g)	・紹興酒	大さじ 1	
・干しいたけ (水戻し)	2 個	だし汁	・お湯	200mL
・にんにく	1 かけ		・中華だし (顆粒)	小さじ 1
・しょうが	1 かけ		・干しいたけの戻し汁	100mL
・鶏ひき肉	200g		・ごま油	小さじ 1

●作り方

- ① 春雨はハサミで食べやすい長さに切ります。お湯に中華だしを溶いて、干しいたけの戻し汁と合わせてだし汁を作っておきます。
- ② もやしは水で洗い、白菜は一口大に、にらは 5cm 程に切ります。干しいたけは軸を取り、スライスします。
- ③ にんにくとしょうがは、みじん切りにします。
- ④ 深めのフライパンに鶏ひき肉と③を炒めて、油が出てきたら、②の野菜を加え炒めます。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、豆板醤とオイスターソース、砂糖と紹興酒を加えて更に炒めます。
- ⑥ ①のだし汁を加え、煮立ったら春雨を入れ、中火で汁気を吸わせるように煮ます。
- ⑦ お皿に盛り付け、ごま油をかければ、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。