



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



葉の部分と
茎の部分の
おいしさを
それぞれ
味わえます

白菜をたくさん食べよう!

麻婆白菜

一人あたりのエネルギー 208kcal	食塩相当量 3.0g	調理時間 約40分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

白菜	1/8切
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
豚ひき肉	100g
ごま油	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
水	200ml
中華スープの素	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
味噌	小さじ2
水溶き片栗粉	大さじ1

■作り方

- ①白菜は葉と芯に切り分け、葉はザク切りにし、芯は幅2cm程度のそぎ切りにする
- ②にんじんは短冊切り、ピーマンは1cm幅程度に縦に切る
- ③フライパンにごま油、しょうが、にんにくを弱火で熱し、香りが立ってきたら豆板醤、豚ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒める
- ④②ににんじん、白菜の芯を加え、しんなりするまで炒め、ピーマン、白菜の葉、Aを加え白菜がしんなりするまで煮込む
- ⑤水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら器に盛り付ける

cooking memo