



# ひき肉と白いんげんの麻婆煮

## 《材料：4人分》

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

豚ひき肉 . . . 80 g  
 しょうが . . . 少々  
 にんにく . . . 少々  
 サラダ油 . . . 4 g  
 水煮白いんげん豆 . . . 120 g  
 たまねぎ . . . 45 g  
 白ねぎ . . . 45 g  
 水 . . . 大さじ3弱

[ でん粉 . . . 小さじ2/3  
 水 . . . 小さじ1  
 塩 . . . 少々

〈A〉

砂糖 . . . 小さじ1/2  
 酒 . . . 小さじ1強  
 こいくちしょうゆ . . . 大さじ1/2弱  
 麦みそ . . . 小さじ1  
 コンソメスープのもと . . . 小さじ1/2弱  
 豆板じゃん . . . 少々

## 《作り方》

- ① しょうが、にんにく、たまねぎはみじん切りにする。白ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ 水を入れ、たまねぎを入れ、煮る。
- ④ 白いんげん豆を入れ〈A〉で調味し、煮る。
- ⑤ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 白ねぎを入れ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。

