

ひき肉と白いんげんの麻婆煮

煮物

117kcal / 脂質5.3g / 塩分0.6g



ワンポイント

麻婆豆腐をアレンジし、豆腐ではなく白いんげんを使用しています。

白いんげんは中華風の味付けでもおいしく食べられます。



材料(4人分)

- ・合びき肉 80g
- ・しょうが 少々
- ・にんにく 少々
- ・白ねぎ 40g
- ・白いんげん(水煮) 120g
- ・サラダ油 小さじ1

〈A〉

- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1強
- ・しょうゆ(こいくち) 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

〈水どき片栗粉〉

- ・片栗粉 小さじ2/3
- ・水 小さじ1

- ・水 大さじ3弱
- ・塩 少々

作り方

- ① しょうが、にんにく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、合びき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ 水を入れ、白いんげんを入れ、〈A〉で調味し、煮る。
- ④ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑤ 白ねぎを入れ、煮る。
- ⑥ 塩で味をととのえる。