



麻婆大根にゃく



ヘルシー中華!



材料 4人分

- 大根 ~ 10cm(400g)
- こんにゃく ~ 2/3枚(200g)
- ごま油 ~ 小さじ2
- 豚ひき肉 ~ 160g
- しょうがチューブ ~ 5cm(8g)
- にんにくチューブ ~ 3cm(5g)
- 長ねぎ ~ 1/5本(25g) ⇒ みじん切り
- ★豆板醤 ~ 小さじ1/2
- ★酒 ~ 大さじ1と1/3
- ★味噌 ~ 大さじ1
- ★オイスターソース ~ 小さじ2
- ★しょうゆ ~ 小さじ1
- ★水 ~ 200ml
- 片栗粉 ~ 大さじ1
- 水 ~ 大さじ1
- 小ねぎ ~ 2本 ⇒ 小口切り

★合わせておく



作り方

- ① 切った大根とこんにゃくを、大根が透明になるまで茹でる
- ② フライパンを熱し、ごま油・しょうが・にんにく・長ねぎを入れて中火で炒める
- ③ 香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて水分がなくなるまで炒める
- ④ ③に①の大根・こんにゃく・★の合わせ調味料を入れ、蓋をして大根が柔らかくなるまで中火で煮る
- ⑤ 煮えたら弱火にし、水溶き片栗粉を回し入れ、全体にとろみがつくよう炒める
- ⑥ 皿に盛り付け、上から小ねぎを散らして完成

【1人分の栄養価】

中華だけれど低カロリー！こんにゃくで食物繊維もたっぷりです♪



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
162	8.7	9.2	3.5	1.2	1.2

中華料理はどうしても高カロリーになりがちです！肉を焼いている時に出る油をふき取ったり、ごま油は最後に少量かけて香りを出す、にんにく・しょうがを効かせてうま味を引き出すなど、出来るだけ油を控えて作ることがポイントです！