ケンミン食品株式会社

たっぷり野菜を入れてつくる麻婆春雨【基本の作り方】

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：185kcal　塩分：2.0g

フライパンでたっぷりのお野菜とはるさめを煮込み、添付の液体ソースを絡めてひと煮立ちさせるだけ！手軽に麻婆春雨のできあがり！
はるさめおかず人気NO.１メニュー！便理な9cmカットのはるさめに、豆板醤・にんにく・しょうがの旨味と香味が効いた特製ソースで野菜を美味しく食べられます。
家庭で揃えにくい本格調味料が使われた特製ソースで、簡単に手づくりおかずが完成します！

使用商品　たっぷり野菜を入れてつくる 麻婆春雨

香味野菜と豆板醤のコクが効いた香り広がる旨辛ソースで、野菜がおいしい麻婆春雨がお楽しみいただけます。

材料　2～3人前

野菜を入れてつくる麻婆春雨：1袋
豚ひき肉：50ｇ
野菜：約100ｇ
（なす・白ねぎ・ピーマン）
水：250cc
油：大さじ1（12ｇ）

作り方

（1）
野菜は食べやすい大きさにカットしておく。

（2）
フライパンを熱して、油を大さじ1を入れ、なすをしんなりするまで炒め、別皿にうつす。

（3）
豚ひき肉・ピーマン・白ねぎをしっかり炒める。

（4）
水250ccとはるさめを加える。
はるさめが水に浸るように軽くほぐし、時々混ぜながら【中火】で約3分間煮込む。

※2袋以上つくる場合、具材の量は倍量にし、水の量は下記を参考にしてください。
【2袋：370cc】
【3袋：500cc】

（5）
水分が残った状態で、なすをフライパンに戻し、液体ソースを加え、よくからめて、ひと煮立ちさせる。

（6）
【電子レンジ調理の場合】
①液体ソースと水（150cc）をあらかじめ、混ぜておく。
②深さのある小ぶりの耐熱皿に、はるさめを広げて入れ、野菜、お肉の順で重ねる。
※耐熱容器の大きさは、はるさめが液体に浸かる程度の大きさにしてください。
③①の調味液をかけて、ふんわりとラップして電子レンジで加熱する。
【600W：6分30秒 または 500W：8分】
④水分がなくなるまで混ぜ合わせる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.