

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！便利な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

たっぷりの炒めた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で手軽に美味しい麻婆春雨を召し上がりがいりいただけます。



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】
液体ソースと水(150cc)をあらかじめ、混ぜておく。
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。
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】
水分がなくなるまで混ぜ合わせる。