

秋の味覚！本格麻婆春雨のレシピ（肉末粉絲）



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：706kcal 🧂 塩分：6.0g

健民ダイニングの人気メニューを再現した本格ビリ辛春雨のレシピです。
ひき肉が入ったジューシーな味わいと秋の食材が堪能できます。

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からめてひと煮立ちさせるだけで手軽においしい麻婆春雨を召し上がりがいただけます。



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：60g

なす：1本（70g）

卵：1個

しめじ：30g

しいたけ：1枚（20g）

れんこん：1枚（10g）

ニラ：1本（10g）

生姜：1/3片（5g）

にんにく：1/2片（5g）

水：300cc

米油：大さじ1（12g）

■調味料A

【A】甜麺醬：小さじ2（12g）

【A】醤油：小さじ1（6g）

【A】酒：小さじ1（5g）

■仕上げ

粉山椒：適量

ごま油：適量

ラー油：適量

作り方

（1）
なすは縦4等分にカット、しいたけは薄切りにする。
れんこんはイチョウ切り、ニラは3cm幅にカットする。

（2）
温めたフライパンで豚ひき肉を炒める。
【調味料A】で味付けをして一旦取り出す。

（3）
同じフライパンに米油（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れる。
炒り卵にできたら、一旦取り出す。

（4）
残りの油で、なす・しめじ・しいたけ・れんこん・にらを入れて火が通るまで炒める。

（5）
生姜・にんにく・春雨・添付ソース・水（300cc）を入れる。
弱火で3分煮込む。

（6）
炒り卵をフライパンに戻し、サッと混ぜる。

（7）
ごま油・ラー油・粉山椒をかけて完成。