ケンミン食品株式会社

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ピ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

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：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】甜麺醤：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・②・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。

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