

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



根菜の 麻婆仕立て

考案者 Endeavour



材料(2人分)

- じゃがいも 70g
- 大根 70g
- ニンジン 70g
- ゆで大豆 30g
- ピーマン 1個
- 豆板醤 小さじ1
- 長ネギ 30g
- 生姜 4g
- ニンニク 8g
- 甜麺醤 小さじ2
- 醤油 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1
- 水 200cc
- 山椒の粉 少々
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2・水小さじ2)
- ごま油 小さじ1/3
- サラダ油 大さじ2

作り方

- 1 じゃがいも、大根、ニンジン、ピーマンを2cmくらいのさいの目切りにする。
- 2 長ネギ、生姜、ニンニクをみじん切りにする。
- 3 じゃがいも、大根、ニンジンを水からゆでる。ピーマンはお湯でゆでる。
- 4 フライパンにサラダ油を引き、弱火で豆板醤、生姜、ニンニクをよく炒め、甜麺醤、醤油、砂糖、水を入れて沸騰させる。
- 5 ④にゆでたじゃがいも、大根、ニンジン、ゆで大豆、長ネギのみじん切りを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 ピーマンを飾る。
- 7 ごま油を入れて完成。

POINT

- 根菜は、歯ごたえが残る程度にゆでると良い。
- 豆板醤、ニンニク、生姜を弱火でじっくりと炒めると香りが引き立つ。
- 山椒の粉はお好みで。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>