

# 野菜麻婆



## 材料（4人分）

サツマイモ	……………	中 1 本
カボチャ	……………	小 1/8 本
タマネギ	……………	1/2 個
ピーマン	……………	2 個
ゴマ油・サラダ油	……………	適量
土ショウガ・ニンニク	……………	各 1 片
豚ミンチ	……………	100g
片栗粉	……………	大さじ 2
A		
中華スープ		200ml
豆板醤		小さじ 2
砂糖・みりん		各小さじ 1
濃口しょう油		大さじ 2
塩・コショウ		少々

## 作り方

- 1) サツマイモは適度に皮が残るよう皮をむき、1 cm角に切る。しばらく水 1 に浸けてからザルにあげ、ペーパーで水気を拭きとる。
- 2) カボチャは皮を薄くむいて 1 cm角に切る。
- 3) タマネギとピーマンは 1 cm角に切る。ラップをして電子レンジ(600W)で約 4 分間加熱し、ゴマ油(大さじ 1/2)をかけて混ぜる。
- 4) ①と②を 180℃のサラダ油でキツネ色になるまで素揚げする。
- 5) フライパンにゴマ油(大さじ 2)とみじん切りにした土ショウガ・ニンニクを加えて炒め、豚ミンチを加えてパラパラに炒める
- 6) ⑤に A を加え、ひと煮立ちしたら③と④を加える。片栗粉を水(大さじ 2 と 1/2)で溶いたものに加え、とろみがついたらできあがり。



豆板醤(とうばんじゃん)の代わりにカレー粉でも  
美味しいよ!

他のレシピはこちら!!



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

