

野菜たっぷり麻婆

レシピ作成：石巻管内栄養士会 福祉部会

季節ごとにいろんな野菜で作ってみよう



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

98.5g

食塩相当量

1.5g

材料 (2人分)

- ・小松菜 1/3袋
- ・パプリカ(赤・黄) 1/6個ずつ
- ・人参1cm幅輪切 3枚分
- ・玉ねぎ 中1/6個
- ・しめじ 1/3袋
- ・ねぎ 1/4本
- ・小ねぎ 2本
- ・豚ひき肉 60g
- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・豆板醬 小さじ1/3
- ・甜麵醬 小さじ1/2
- ④ 顆粒中華だし 小さじ2/3
- ④ 砂糖 小さじ1
- ④ 味噌 小さじ1と1/3
- ④ 濃口醬油 小さじ1/2
- ④ 料理酒 小さじ1
- ④ 水 150ml
- 水溶き片栗粉
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・水 小さじ1

④ 合わせ調味料

作り方

- ① 野菜を切る。小松菜は3cm幅のざく切り、パプリカは乱切り、人参は短冊、玉ねぎはスライス、しめじは石づきを切って小房に分ける。ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 顆粒中華だし、砂糖、味噌、濃口醬油、料理酒、水で合わせ調味料を作る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、肉がパラパラになったら豆板醬、甜麵醬を加えよく炒める。生姜、にんにく、ねぎも加え炒める。
最後に切った野菜を入れてしんなりするまで炒める。
- ④ ②の合わせ調味料を加えて煮立てる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。

おすすめ!
石巻・登米地域の食材



・小松菜
(石巻市・登米市)



・パプリカ
(石巻市・登米市)



・玉ねぎ
(登米市)



・小ねぎ
(石巻市)

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・野菜は家にあるもので簡単にできます。
- ・減塩だけどしっかり味で、ご飯やお酒にも合います。



©宮城県・旭プロダクション