

73rd
recipe

川真田 美和子 元 東京女子医科大学東医療センター 麻酔科 / ジョイ女医クッキング

乾物整理の
ピリ辛レシピ

サラダやスープ、鍋物の具材として重宝する春雨は、
気がつくとキッチンの引き出しの隅に残っていることがあります。
そんな春雨を使った、引き出しの整理になるレシピです。
春雨は低カロリーで食物繊維豊富、ダイエットにもおすすめです。
汁を吸ってプルプルしている春雨を
あたたかいご飯にかけて食べるのもおいしいです。
肉は豚肉でもよく、挽肉よりは切り落としを
適当な大きさに切って使うほうが、食感が感じられます。

麻婆春雨

(2人分)

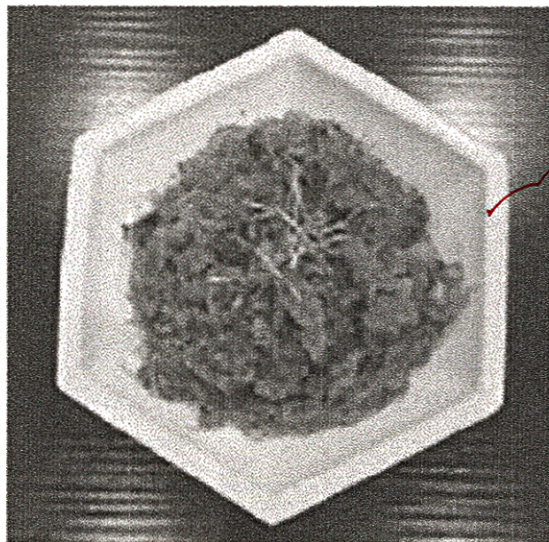
調理時間: 20分

材料

- ・切り落とし牛肉 100g
- ・春雨 (乾燥・できれば馬鈴薯澱粉のもの) 50g
- ・ニンニクみじん切り 大さじ1
- ・ショウガみじん切り 大さじ1
- ・長ネギ 10~15cm
- ・スープ (顆粒鶏ガラスープ小さじ1 + 湯 1/2カップ)
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・サラダ油 大1
- ・豆板醤 大さじ1/2
- ・紹興酒 大さじ1 (なくてもよい)
- ・ごま油 少々
- ・カイワレ大根やパクチー 適量 (お好みで)

作り方

1. 春雨はほぐして熱湯で3分茹でる。湯を切ってボウルに入れ、ラップをして2分蒸らして食べやすい長さに切る。
2. 牛肉は一口大に切る。長ネギはみじん切りにする。
3. スープに醤油、砂糖を入れ温めておく。
4. フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、ショウガを炒め、ついで長ネギを加え、香りが出たら牛肉を



加え炒め合わせる。肉の色が変わったら、豆板醤、紹興酒を加える (豆板醤はお好みで調整してください)。

5. 4. に3. のスープを入れ、煮立ったら1. の春雨を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。仕上げにごま油を振り、あればカイワレ大根やパクチーなど緑を添える。

★★ メモ ★★

春雨の代わりに豆腐を使うと定番「麻婆豆腐」です。