

～ プレイバックレシピ! 2006年1月 ～

ルームファンズウ

# 肉末粉絲

「ピリ辛で身体ポカポカ暖まる」

## 春雨と挽き肉の辛子煮込み



### 材 料 (4人分)

◇ 材料		◇ 調味料	
春雨(乾燥状態)	100g	スープ	500cc
白菜	250g	醤油	大さじ 3杯半
豚挽き肉	200g	砂糖	小さじ 1杯
長ネギ	30g	酒	大さじ 3杯
ニンニク	20g	豆板醤	大さじ 1杯
ショウガ	20g	化学調味料 (仕上げ用)	適宜
		たまり醤油	適宜
		水溶き片栗粉	適宜
		胡麻油	適宜

### 作り方

- ① 緑豆春雨を茹で戻し、適度な長さに切っておく。
- ② 白菜を細切り、長ネギ・ニンニク・ショウガはみじん切りにし、挽き肉も準備する。
- ③ 調味料を分量通り計っておく。
- ④ フライパンを良く熱し油をいれ、挽き肉を入れる。
- ⑤ すぐにニンニク、ショウガ、長ネギ、豆板醤を入れ、挽き肉が白くなるまで炒める。
- ⑥ 白菜を入れ全体をからめるように炒める。
- ⑦ 混ざったら、スープ、酒、醤油、砂糖、化学調味料、緑豆春雨を入れ4～5分煮込む。
- ⑧ 仕上げに、たまり醤油、水溶き片栗粉を入れゴマ油をたらして出来上がりです。  
(あれば彩りに小ネギをのせて下さい)



### ◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

春雨は緑豆春雨をオススメします。コシが強く煮くずれしません。戻し方は商品の袋裏面を参考にして下さい。  
最後に入れるたまり醤油は刺身醤油でもいいですよ。