

ごはんがすすむ！



ピーマンの麻婆春雨

30分

1人分あたり
238
kcal

5/31(明)まで

ごはんがすすむ！

ピーマンの麻婆春雨

30分

1人分あたり
238
kcal



材料 (2人分)

春雨	30g
豚ひき肉	80g
ピーマン	2個
にんじん	1/2本
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ1
水	150cc

☆調味料

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
こしょう	少々

- 1 ピーマンはへた、種を取り除き、細切りにする。にんじんは細切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- 2 耐熱ボウルに春雨を入れてたっぷりの熱湯(分量外)をかけてほくしながら2分ほどつけ、やわらかくなったら水気を切る。
- 3 フライパンにサラダ油、しょうがを入れて弱火で熱し、しょうがの香りが立ったら、豚ひき肉を加えてほくしながら肉の色が変わるまで中火で炒める。
辛さを足したい場合はここで豆板醤を加えましょう！
- 4 にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- 5 水、☆を加えて混ぜ、春雨を加えて5分蒸る。ピーマンを加えてしんなりするまで煮る。