

麻婆胡瓜

【材料】※2〜3食分作れます

胡瓜・・・2本
 鶏むね挽・・・80g
 おろし生姜
 おろしにんにく
 豆板醤、甜麵醬
 しょうゆ、砂糖、ごま油



エネルギー120kcal タンパク質9.0g

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

調理時間
約30分

1食あたりの価格
約120円

〜つくりかた〜

- ① 胡瓜：両面を蛇腹切りにし1cm幅に切ったら塩もみする。



下まで切らないように
縦に切り込みを入れる。
(両端に割り箸を置く良い)

ひっくり返したら
斜めに切り込みを入れる。

【蛇腹切り】

- ② 鍋に鶏むね挽、おろしにんにく、おろし生姜、豆板醤、甜麵醬、しょうゆ、砂糖、水を少々を加えたら火にかけて水気が無くなるまで炒めて火を止める。
- ③ 味付けした鶏むね肉、水気をしっかり絞った胡瓜、ごま油をかき混ぜ完成。

〜メモ〜

- ・ 胡瓜が大量にあるときは一気に消費できます。
- ・ お好みで山椒を加えても美味しくなります。
- ・ 胡瓜の水気はしっかりと絞ることが一番のポイントです。