



※写真はイメージです。

ご飯が進む！中華おかず しめじ麻婆

材 料（2人分）

しめじ	……………	一株
豚ひき肉	……………	100g
サラダ油	……………	大さじ1/2
A	長ネギ	……………1/2本
	にんにく・生姜	……………各1片
	豆板醤	……………小さじ1
B	オイスターソース	……………大さじ1
	とりがらスープ	……………小さじ1/2
	味噌	……………大さじ1/2
	酒・砂糖・酢	……………各小さじ1/2
水	……………	50ml
水・片栗粉	……………	各大さじ1/2

作り方

1. 【下ごしらえ】

長ねぎは粗みじん切り。にんにく・生姜はみじん切り。
しめじは石づきを落として半分の長さに切ってほぐす。

2. フライパンにサラダ油を弱火で熱し、Aを炒め、

香りが立ったら中火にし、豚ひき肉、しめじの順に加え炒めBを加える。

3. 炒め合わせ全体になじんだら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。