

アロエ料理

アロエ入りマーボー春雨

意外に苦くない!? 簡単で『主役のおかず』ごはんが何杯も欲しくなるおすすめメニューです!

「だしつゆ」を使うと、お子様が食べやすい味付けになります。本格的に作りたい方は、「最初にトウバンジャンを炒める」・・・など、中華料理のレシピ「マーボ春雨の作り方」などをご参考にしてお作りください。

調理時間: 15分 (下ごしらえを含まず)

ニガニガ度: ☆☆☆☆☆ (少しニガい)



材料 (大人2人分)

豚ひき肉	150g
春雨	50g
しいたけ (なければシメジなどきのこ類)	3枚
下ごしらえアロエ	葉2枚分くらい
みりん・酒・しょうゆ	大1ずつ
にぼし粉	あれば適量
無添加だしつゆ	味をみて適量
くず粉 (ヘルシーに。なければ片栗粉でも)	適量
ゴマ油	適量

作り方



- 1.春雨を熱湯につけてもどし、食べやすく切る。
しいたけも食べやすく切る。
- 2.フライパンにごま油を入れ、ひき肉、アロエ、しいたけ、春雨の順に炒める。
- 3.調味料(みりん・酒・にぼし粉・しょうゆ)を入れ、だしつゆで味を調える。
- 4.最後に水溶きくず粉を入れ、とろみをつける。盛り付けて、アツアツのうちにお召し上がりください。