筍となま麸の担担風　　No.153

２７３Ｋｃａｌ，塩分２．０ｇ（１人分）、調理時間２５分

＜材料＞４人分

豚ミンチ　　１５０ｇ
筍　　１００ｇ
にんじん　　１/２本
鞘いんげん　　１２本
炒め用ごま油小さじ２
A　生姜みじん切り　　大さじ１
　　豆板醤　　小さじ１
　　粉山椒　　少々
スープカップ１/２
B　甜麺醤、醤油　各大さじ１
　　砂糖　大さじ１/２
　　練りごま　大さじ３
　　片栗粉　小さじ１
なま麸［枝豆］　１/４本（１ｃｍ角）
青梗菜　２株
茹で用サラダ油、塩少々

＜作り方＞

1. 筍、にんじんは５㎜角に切り、鞘いんげんは小口切りにする。
2. フライパンにごま油と A を入れ炒め、豚ミンチと 1.をいれ炒め、豚肉の色が変わったらスープを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
3. B を入れ味を馴染ませ、なま麸を加えて火を止める。
4. 青梗菜は縦に６つに切り、塩とサラダ油少々を加えた湯で色よく茹で、器に盛る。
5. ３.をかける。