



## ごぼうと春雨のマーボー

ごぼうをツルツルッと

★★☆

カロリー 332kcal

季節 夏レシピ

食材 肉野菜

効能 むくみのぼせ 疲れ アレルギー

体質 気虚 気滞 陰虚 水毒

### 材料【2人分】

ごぼう：1本

にんじん：50g

鶏ミンチ：60g

緑豆春雨（乾燥）：40g

土ショウガ 親指の先：大

にんにく：1片

とうがらし：1本

サラダ油：大さじ1

水：300cc

<調味料>

こいくちしょうゆ：大さじ1

酒、みりん：各大さじ2

水溶き片栗粉：適量

<下ごしらえ>

- ごぼうは表面の汚れをタワシでよくこすり落とし、皮むき器でたてに長くスライスする。
- にんじんもごぼうと同様にスライスする。
- 土ショウガ、にんにくはみじん切り、とうがらしは種をとって輪切りにする。

### 作り方

- 1 なべにサラダ油を入れ、土ショウガ、にんにく、とうがらしを炒める。
- 2 つぎに鶏ミンチを炒め、全体に白っぽくなったらごぼう、にんじんを炒める。
- 3 全体に油が回ったら水と<調味料>を加え、春雨を乾燥したまま加えて3分ほど煮込む。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつける。