

# マーボー大根



中野区ごみ減量キャラクター「こ

材料・分量		作り方
( 4 人分)		
大根	1/3本	1. 大根の皮をむいて、いちよう切りにして米のとぎ汁でゆでる。 2. 大根を少しこげ目がつくくらいまで炒め、いったん取り出す。 3. みじん切りしたにんにくとしょうがを炒める。ひき肉を加えて炒め、(A)で味付けする。 4. 2の大根を戻し入れ、豆板醬でピリッとさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 5. 小口切りにした青ねぎを散らして完成。
豚ひき肉	100g	
にんにく	1かけ	
しょうが	少々	
(A) { しょう油	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
酒	大さじ2	
青ねぎ	1/2本	
豆板醬	小さじ1	
水溶き片栗粉	適量	
調理所要時間	20 分	

よく冷蔵庫に大根が残っているので、どうにか使えないかと考えました。マーボー風のインパクトのある味付けをすると、とてもよくご飯に合いました。肉と野菜がっぴんに摂れることに加え、食欲も湧く一品です。大根と肉はとて相性がよく、食べやすいです。これなら大根が苦手な人でも食べられそうです。



**大根を1本買うと余ることがあるよね。肉のうまみとマーボー風の味付けが大根にしみて、ご飯に合う一品だったよ。**