

家族でわいわい! お手軽麻婆大根!

【入賞】 ●尾崎友美(21歳) 名古屋市



材料(4人分)

・鶏ひき肉	200g
・大根	400g
・生姜	4g
・ネギ	12g
・牛乳	400ml
・豆板醤	2g(好みで適量)
・白味噌	2g
・塩	小さじ1/2
・ごま油	大さじ1
・ラー油	適量
・片栗粉	9g
・水	15ml

作り方

- 1 大根は少し厚めに輪切りにし、皮を剥いて1cmくらいのサイコロ状に。ネギは小口切りにする。
- 2 生姜は皮を剥き、みじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油をひき、生姜を炒め香りが出てきたら鶏ひき肉、豆板醤、塩、白味噌を入れ炒める。
- 4 炒めたら、③に大根を入れ軽く炒めてから牛乳を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 5 大根が軟らかくなったら、水溶き片栗粉を入れる。
- 6 器に盛りつけ、小口切りにしたネギを乗せ、ラー油をかける。

〈審査委員長のアドバイス〉

味付けの決め手として、ラー油を加える事でさらに味わい深くなります。