



Recipe

まいにちの発酵レシピ

麻婆春雨

Ingredients 材料 / 2人分

春雨	50g	水溶き片栗粉（片栗粉大さじ½ 水大さじ½）
		※片栗粉が沈澱するため、加える前に必ず混ぜてください。とろみはお好みで調整してください。
豚ひき肉	200g	
玉ねぎ	¼(60g)	
にんにく	ひとかけ	
しょうが（発酵生姜）	小さじ1	青ねぎ お好みで
ごま油	大さじ1	花椒 お好みで
豆板醤	小さじ1～	※豆豉があれば刻んで にんにく、生姜と同じタイミングで加える。
(A)		
醤油麹（醤油）	大さじ2	
玉ねぎ塩麹	大さじ1	
甘酒	大さじ1	
酒	大さじ1	
水	200cc	

Directions 作り方

- ・春雨を戻して、食べやすい大きさに切って水気をよく切っておく。
- ・玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにしておく。
- ・Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① フライパンににんにく、生姜、ごま油を入れて弱火～中火で加熱し、香りが出てきたら中火にして玉ねぎを加えて炒め、豆板醤を加えて混ぜる。
- ② 豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒めたらAを加えて一煮立ちさせる。
- ③ 春雨を加えて2～3分ほど煮る。
- ④ 弱火にして、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜながら一煮立ちさせる。