

yasaeent
vol.5

ひじベジの 洋風マーボーあんかけ



どんな野菜にも合う万能な
マーボーあんかけ
旬の野菜にかけて召し上がれ♪



カットトマト缶で少し洋風な味わい
フレッシュトマトで作るのもオススメ

コチュジャンで辛味を調節🌶️
お子様や辛味が苦手な方は甜麺醬や
みそに変えてもおいしいです！



材料（4人分）

• サツマイモ	1本（150g）	• コチュジャン	20g
• 大根	1/2本（400g）	• カットトマト缶	100g
• 白ネギ	1本	• みりん	大さじ2
• 日出ポーク（ひき肉）	200g	• しょうゆ	大さじ1
• ニンニク	5g	• 鶏がらスープの素	小さじ1/2
• 生姜	5g	• 水	100cc
• オリーブオイル	大さじ2	• 片栗粉	小さじ1
		• 水	小さじ1

〔1人分の栄養価〕 野菜量約215g/エネルギー284kcal/食塩相当量1.4g

01

野菜をカットする

- サツマイモ → 皮付きのまま1cm厚さの輪切り
- 大根 → 皮をむき、1.5cm厚さの輪切り
- 白ネギ → みじん切り
- ニンニク、生姜 → みじん切り（市販のすりおろしチューブでもOK）

02

サツマイモと大根をゆでる

- 💡 鍋に水と大根を入れ、5分ほどゆで、サツマイモを加え10分ほどゆでる
- 💡 鶏ガラスープの素（小さじ1程度）、塩（小さじ1/2程度）入れるとうま味アップ！（分量外）

つまようじが
“スツ”と刺されればOK

03

深めのフライパンにオリーブオイル、ニンニク、生姜を入れ炒め、
香りが出たら白ネギ、ひき肉を入れ炒める

04

コチュジャンを入れ炒めたら、Aを加え、5分ほど煮詰める
水溶き片栗粉でとろみをつける

05

お皿に茹でたサツマイモと大根を盛りつけ、上から4をかける

