



水でもどしただけの寒天！不思議な食感

マーボー寒天

【材料】 2人前

※写真は1人分

| | |
|----------|------|
| 糸寒天 | 10g |
| *または棒寒天 | |
| 豚ひき肉 | 120g |
| たまねぎ | 140g |
| にんじん | 20g |
| たけのこ(水煮) | 60g |
| えのき | 40g |
| にら | 50g |
| ごま油 | 小さじ1 |

| | | |
|--------|------------|------------|
| A | 豆板醤 | 小さじ1/2(6g) |
| | しょうが(チューブ) | 小さじ1/2(6g) |
| | んにく(チューブ) | 小さじ1/2(6g) |
| | 濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| | 酢 | 大さじ1 |
| | さとう | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| 顆粒中華だし | 小さじ1 | |

このレシピのポイント

マーボー春雨の春雨の代わりに糸寒天を使います。野菜たっぷりて食べ応えもあり満足の一皿です。

※寒天は、加熱すると溶けてしまいます。再加熱する場合は、寒天を除いて加熱してください。

※辛みが苦手な方は、豆板醤を抜いて作ってください。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 3.0g カロリー 240kcal

栄養価(1人分あたり)

| | | | |
|-------|-------|-------|--------|
| たんぱく質 | 12.2g | 食物繊維 | 7.2g |
| 脂質 | 11.8g | ビタミンA | 149 μg |
| 炭水化物 | 15.6g | カルシウム | 74.9mg |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①糸寒天は水で洗って、5分ほど水に浸し水気を絞っておく。(棒寒天の場合は、水に浸した後、手で食べやすくちぎってから絞っておく)
- ②たまねぎ、にんじん、たけのこは5cmの長さの細切りに、石づきを取ったえのき、にらは5cmの長さに切りそろえておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ④③にたまねぎ、にんじんを加え、しんなりするまで炒め、えのきたけ、にら、たけのこを加えてさっと火を通す。
- ⑤Aを④に流し入れ、焦げ付かないようさっと混ぜ、火を止める。
- ⑥⑤に①の寒天を加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付ければ出来上がり。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科