



長男：だいこん

# 大豆ミート de 麻婆大根

## 材料（4人分）

大根 400g	合わせ調味料
干しシイタケの出汁 400cc	（味噌 大さじ1、醤油 小さじ1、みりん 小さじ1）
戻した干しシイタケ 1個	水溶き片栗粉 大さじ1
玉ねぎ 100g	辛味味噌（甜面醤） お好みで
長ネギ 15cm	ごま油 適宜
生姜 1かけ	米のとぎ汁
ニンニク 1かけ	※中華おこわの米のとぎ汁
大豆ミート 1/2カップ	

## 作り方

### 1 大根を下茹でする

- ①皮をむいて一口大に切る ※皮は中華おこわに使う
- ②米のとぎ汁で透明になるまで茹で、ザルにあげる

### 2 生姜、ニンニク、長ネギ、しいたけ、玉ねぎをみじん切りにする

### 3 大豆ミートを戻す

- ①お湯で2分ほど茹でて、ざるにあげて水けを絞る
- ②油でさっと揚げ炒めして、周りを **カリッ** とさせたら、お皿に取り出す

### 4 材料を炒める

- ①フライパンにごま油をひいて熱する
- ②生姜、にんにく、長ネギを炒めて香りが出るまで炒める  
※長ネギは仕上げ用に半分残しておく
- ③シイタケ、玉ねぎを炒める
- ④大豆ミートと大根を入れて、全体に油がまわるように炒める

### 5 **ひたひた** になるまでだし汁を注ぐ

### 6 合わせ調味料を入れ、フタをして3分ほど煮る

※火を止めて味をなじませてから、味を塩で調整する

### 7 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける

※お好みで辛味味噌（甜面醤）を入れる

### 8 残しておいたネギを乗せたら完成