

ニラたっぷり担々鍋

料理制作／牧野 直子(管理栄養士) 撮影／愛甲武司 スタyling／宮沢史絵

材料(2人分)

●肉みそ

植物油…………… 小さじ1
 ねぎ…………… 大さじ1(みじん切り)
 しょうが…………… 1/2かけ分(みじん切り)
 豚ひき肉…………… 100g
 A [酒・しょうゆ・甜麺醬] …… 各小さじ2(合わせておく)
 こしょう…………… 少々

●鍋のベース

B [ラー油…………… 小さじ1/2
 豆乳・水…………… 各1と1/8カップ
 鶏がらスープの素 …… 大さじ1/4
 しょうゆ・練りごま …… 各大さじ1と1/2
 もやし…………… 1袋(ひげ根を取る)
 ニラ…………… 1束(ざく切り)]

作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

📎 これまでに掲載したレシピを報道健保のホームページで紹介しています。

1人分 344kcal
塩分 3.9g



ヘルコム編集室で実際に作ってみました!

辛味は「ラー油だけ」なので子どもでも大丈夫な辛さです。大人は「追いラー油」で調整。甜麺醬と練りごまが濃厚かつやさしい味です。締めには麺と、モッツアレラチーズを入れてみました。トロ〜リ&モチモチ食感と、辛味が少しマイルドになり子どもたちにも好評でした。食べ終わる頃にはじんわりと汗が…! 体ポカポカが続きます。これからの季節におすすめです。

