



えのき入り麻婆大根

〈材 料〉	2人分
大根	200g
豚挽肉	100g
えのき	1袋
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
ごま油	大さじ1
小葱	2本

※合わせ調味料※

水	200ml
味噌	大さじ1
醤油	大さじ1/2~1
酒	大さじ1
ラカント	小さじ2 (パルスィートは小さじ1/2~2/3)
鶏ガラスープ (粉末)	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2~お好みで

【水溶き片栗粉】

片栗粉・大さじ1/2
水...大さじ1

〈作り方〉

- ①大根は1cm角に切る。小葱は小口に切る。えのきは根元を切り落とし、2cmほどの長さに切っておく。
- ②耐熱容器に大根を入れてラップをして電子レンジ500wで4~5分竹串が通る程度に加熱する。
- ③フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れ弱火で加熱。香りがたったら挽肉をいれ加え炒める。
- ④水を切った大根、えのきを加え炒め油が全体に回ったら、合わせ調味料を入れて2~3分煮詰め、水溶き片栗粉でトロミをつけ、万能葱を加える。

えのきと大根は低カロリーで食物繊維や水分代謝を促進する成分が豊富に含まれており、組み合わせることで腸活、ダイエット、美肌、むくみ解消に非常に高い効果が期待出来ます。

※1人分※熱量241Kcal タンパク質11g 脂肪15g 食物繊維4.3g 塩分2.1g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

