

マーボー豆の二色丼

【材料 4人分】

☆マーボー豆☆

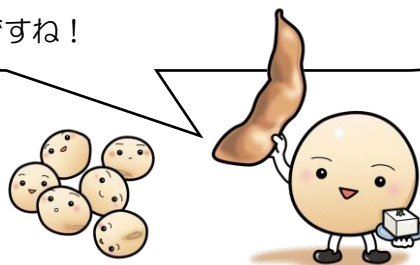
豚ひき肉	100g	
酒	小さじ1	
水煮大豆	80g	
たまねぎ	中1個	
A {	しょうゆ	大さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1強
	砂糖	小さじ2
	トウバンジャン	小さじ1/4

☆野菜のナムル☆

ほうれんそう	1/2束	
にんじん	中1/2本	
B {	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ3
	ごま油	小さじ1



大豆は、体内で作ることができない必須アミノ酸の「リジン」を多く含んでいます。日本人の主食である「お米」はリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆と一緒に食べると、アミノ酸バランスがよくなります。ご飯と大豆は相性ピッタリの組み合わせですね！



【作り方】

☆野菜のナムル☆

- ① ほうれんそうはよく洗い、ゆでてから冷水にとる。水気をしっかりしぼった後、3cm程度の長さに切る。
- ② にんじんは皮をむいて、3cm程度のせん切りにしてゆでる。冷水にとり、水気をしっかりとしぼる。
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせ、①②と和える。

☆マーボー豆☆

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひいて熱し、豚ひき肉に酒をふっていためる。
- ③ ②にたまねぎを加え、しっかりといためる。
- ④ ③に水煮大豆とAの調味料を加えて、少し煮込む。
※ トウバンジャンの量はお好みで調整してください。
- ⑤ 温かいご飯に、マーボー豆と野菜のナムルをのせてできあがり。