

☆里芋麻婆

【腸活レシピ】

腸内環境を整えるためには、腸の働きを活発にしてくれる善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む野菜やきのこをしっかりと摂ることがおすすめです。

<主な材料・3人分>

豚挽肉 200g

里芋 正味 250g

しいたけ 2個

生姜・にんにく 各1片

ごま油 大さじ2

片栗粉 大さじ1

あさつき・糸切り辛子 適量

A

鶏がらスープの素・砂糖 各小さじ1

豆板醤 小さじ2

酒・醤油 各大さじ1

水 100ml



<作り方>

- ① 生姜、にんにく、しいたけはみじん切りにする。あさつきはを小口切りにする。
- ② 里芋は電子レンジ 600W で7分加熱して、熱いうちに皮を剥き、一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、生姜とにんにくを炒める。香りが出てきたら豚ひき肉を加えてさらに炒める。ひき肉の色が変わったらしいたけも加えてさらに炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったら合わせておいた A を加える。煮立ってから、里芋も加えて5分程度煮る。水大さじ2（分量外）で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り付け、あさつきと糸切り唐辛子飾り付けて完成。

エネルギー 321kcal 蛋白質 15.2g 塩分 1.8g