

# 麻婆風たけのこの煮物

辛くないマーボー味です



## 材料(4人分)

豚ひき肉	…………	200g
たけのこ(下ゆで済)	…………	400g
スナップえんどう	…………	10本
ごま油	…………	大さじ1
玉ねぎ	…………	1/2個
にんにく	…………	1かけ
片栗粉	…………	大さじ1
<合わせ調味料>		
トマトケチャップ	…………	大さじ3
しょうゆ	…………	大さじ1
みそ	…………	大さじ1
酒	…………	大さじ2
砂糖	…………	大さじ1
水	…………	1カップ

## 作り方

- 1 たけのこは食べやすい大きさに切る。スナップえんどうは筋をとって、3つくらいに切る。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2の玉ねぎ、にんにくを入れて炒め、香がたったらひき肉を加えてさらに炒める。
- 4 ひき肉を入れ、色が変わってばらばらになったら、たけのこを入れさらに炒める。
- 5 よく混ぜ合わせた、合わせ調味料とスナップえんどうを加えて蓋をして、5分程度蒸し煮する。最後に同量の水で溶いた片栗粉をまわし入れる。とろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。