



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2006年10月号より」

青菜のひき肉あんかけ・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

ほうれん草	2束
塩	少々

▼ひき肉あん▼

豚ひき肉	160g
パプリカ	1/8個
刻み高菜漬け	60g
サラダ油	小さじ1

▼A▼

「しょうゆ	大さじ3
「酢	大さじ2
「砂糖	大さじ1
鶏ガラスープ	1カップ

▼B：水溶き片栗粉▼

「片栗粉	大さじ1
「水	大さじ2
ごま油	小さじ1

- 1 ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でて冷水にとり、水けをしっかりと絞り、長さ4cmに切って皿に盛る。
- 2 パプリカはみじん切りにする。
- 3 サラダ油を熱したフライパンで豚ひき肉をポロポロになるまで炒め、パプリカ・刻み高菜漬けを加えてさらに炒める。
- 4 Aの調味料を加えて味付けし、鶏ガラスープを加えて煮立て、アクを取り除く。
- 5 よく混ぜたBを加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を入れてひき肉あんを作る。
- 6 1のほうれん草に5をかける。