

調理時間

約20分

約32kcal
(大さじ1杯)



材料 (作りやすい分量)

- 雪国まいたけ「極」・・・2パック
- 豚挽き肉・・・200g
- 長ねぎ・・・1本
- にんにく(みじん切り)・・・1かけ分
- しょうが(みじん切り)・・・1かけ分
- 豆板醤・・・小さじ2
- 酒・・・大さじ2
- ごま油・・・小さじ2
- A味噌・・・大さじ3
 - └ 砂糖・・・大さじ3
 - └ オイスターソース・・・小さじ2
 - └ しょうゆ・・・小さじ1
 - └ 水・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1

栄養価 (大さじ1杯分)

- エネルギー・・・32kcal
- たんぱく質・・・2.1g
- 脂質・・・1.7g
- 炭水化物・・・2.1g
- 塩分・・・0.4g

作り方

- 1 雪国まいたけの根元は粗みじん切りに、残りは手で細かくほぐす。長ねぎは粗みじん切りにする。
- 2 鍋にごま油・にんにく・しょうが・豆板醤を入れて火にかける。香りが出たら豚挽き肉を加え、完全に色が変わるまで炒め、雪国まいたけ・酒を加えてさらに炒める。
- 3 雪国まいたけがしんなりしたらAを加えて、水分が無くなるまで強火で炒め、仕上げに長ねぎ・ごま油を加える。

※まいたけは肉や豆板醤と一緒に食べることで血行を促進し、身体の冷えを解消する働きがあります。

アレンジメニュー



茹でた中華麺の上になっぷりかけてジャージャー麺風に。(きゅうり・白髪ねぎ) お好みでさらにラー油をかけても。



春巻きの皮にバリバリに焼いた油揚げ、きゅうり、白髪ねぎ、まいたけ味噌を包んで北京ダック風に。



まいたけ味噌をレタスやサンチュに包んで。

※ ※冷蔵庫で2～3日保存可能です。



ONE POINT

香り豊かなごま油が食欲をそそる、ピリ辛な万能味噌です。まいたけにはビタミンB群の一種であるナイアシンが含まれています。ナイアシンは肉などに含まれるたんぱく質や豆板醤の辛み成分であるカプサイシンと一緒に摂ることで血行を促進し、体の冷えを解消する働きがあります。また皮膚や粘膜の健康維持を助け、肌の調子を整える事ができます。