

## 原木なめこの麻婆豆腐



### ◆材料：4人分

原木なめこ缶	… 1 缶 (ざるでなめこ汁を分けておく)
木綿豆腐	… 300 g (水切りしておく)
豚挽き肉	… 100 g
青ねぎ	… 2～3本
ごま油	… 大さじ1
おろし生姜	… 1 かけ
味噌	… 大さじ1
醤油	… 大さじ1
酒	… 大さじ1
豆板醤	… 小さじ1
粉山椒	… お好みで

A

1. 青ねぎは洗い、小口切りにする。なめこの汁と A を合わせる。

**Point** 味がなじみやすいよう調味料となめこの汁を合わせておく

2. フライパンにごま油と生姜を入れ、弱火で香りが出るまで炒めたら、豚挽き肉を入れ中火で炒める。
3. なめこの汁合わせた調味液を入れ、ふつふつ沸いてきたら、なめこ豆腐を入れ、合わせる。
4. 器に盛り、粉山椒、青ねぎをかける。

鏡野町特産の原木なめこ缶を余すことなく使用したお手軽レシピです。

ポイントは調味液となめこの汁を合わせておくこと。味噌で食べやすい味付けにしています。

なめこ缶で作る麻婆大根や麻婆コンニャクもおすすめで、とろみ付要らずで簡単にでき、なめこの食感を楽しみながらいただけます。

レシピの辛さはマイルドにしています。豆板醤を増やす場合は味噌を減らして調節を。

薬膳ではなめこは気を補ってくれる食材です。

独特の「ぬめり」はオクラと同じムチンという成分で、

疲労回復効果があり胃腸の調子を整える効果が期待できます。

※レシピの無断転載はご遠慮ください。