



おすすめ

家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●本田明子 『家の光』2023年9月号「家の光料理カード」掲載

たんたん
担々飯

～ ピリ辛の肉とキュウリの
シャキシャキ食感が食欲をそそる ～

エネルギー
594kcal
塩分2.3g
調理時間15分



材料(4人分)

- 温かいご飯……………4人分
- 豚ひき肉……………300g
- 長ネギ(みじん切り)……………10cm分
- ニンニク(みじん切り)……………大1かけ分
- キュウリ(斜め細切り)……………1本分
- 白練りゴマ……………大さじ3
- 薄口しょうゆ……………大さじ2
- 豆板醤……………小さじ1～2
- 洋風だしの素(固形)……………1個
- 豆乳……………2カップ
- ゴマ油 長ネギの青い部分

9月号好評発売中



作り方

- フライパンにゴマ油大さじ2を熱し、ネギとニンニク、ひき肉を入れ中火で炒める。肉の色が変わったら火を止め、Aを加えて混ぜる。ふたたび火にかけ、3分ほど炒める。
- 鍋に水3カップを入れて強火にかけ、だしの素を入れ、ふつふつとしてきたら弱火にして豆乳を加える。温まったら火を止める。
- 器にご飯を盛り、①をのせてキュウリを添え、②をかけ、長ネギの青い部分を細切りにしてのせる。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで