



松田麗子の
台所から
こんにちは

旬のタケノコ、レタス、春雨の食感がうれしい

タケノコそぼろの レタスカップ

まつだ・れいこ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
4人分

ゆでタケノコ…250g

豚ひき肉…250g

ショウガ…25g

卵…1個

乾燥春雨…30g

塩…適量

こしょう…適量

しょうゆ…大さじ1と½

レタス…1玉

サラダ油…大さじ2

《下ごしらえ》

レタスは1枚ずつはがして洗っておく。ゆでタケノコ、皮をむいたショウガを粗みじん切りにする。

春雨は中温の油(分量外)で揚げておく。

《作り方》

- ①中華鍋にサラダ油を入れ弱火でショウガを炒める。
- ②ショウガの香りが出たら、豚ひき肉、タケノコを入れて強火で炒める。塩・こしょうを振り、鍋肌からしょうゆを回し入れる。
- ③②の中に溶いた卵を入れ混ぜる。
- ④カップ状に並べたレタスの上に春雨を載せ、その上にタケノコそぼろを盛り付ける。

One Point



炒める際は、最後に溶き卵を入れ、タケノコそぼろがバラバラにならないように、全体をまとめるようにしましょう。

