



# お料理教室レシピ

## 百合根と麻婆フ란のチーズ焼き

### 使用材料

- ・豚挽肉 50g
- ・長葱 1/2本

(フラン)

- 百合根 30g
- 鶏がらスープ 240cc
- 生クリーム 60cc
- 塩 3g
- 砂糖 6g
- 玉子 3個

### 調味料

- ・鶏がらスープ 300cc
- ・豆板醤 小匙1.5
- ・豆豉 小匙1
- ・醤油 小匙1
- ・にんにくのみじん切り 小匙1
- ・生姜のみじん切り 小匙1
- ・甜麺醤 小匙1
- ・葱油 適量
- ・胡麻油 適量
- ・辣油 適量

### 作り方

- ① 百合根はサッと茹でて水気をとっておきます。
- ② 鶏がらスープ、生クリーム、塩、砂糖を温め、混ざったら冷やし、玉子を入れ、混ぜて漉す。
- ③ 器に百合根を敷き、②を流し入れ、蒸し器で、弱火で15分蒸す。
- ④ 熱した鍋に油を入れ、豚挽肉を炒め、油をきる豆板醤、豆豉、にんにく、しょうがのみじん切り、甜麺醤、醤油を入れて炒め、鶏がらスープを入れて沸いたら少し煮込む。
- ⑤ 味が整ったら長葱を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付け、葱油、胡麻油、辣油を入れてなじんだらフランにかけ、粉チーズをまぶし、バーナーで焦げ目をつけて完成。



ポイント!

お好みで粉山椒をかけて下さい

