

令和4年度 料理講習会レシピ

麻辣腰花（豚マメの麻辣風味）



作 り 方

1. 豚マメは下処理をして目を入れて一口大に切り、ボイルして冷水にとる。
2. にらを5mm幅に切り水にさらす。
3. ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
4. 2の水をよく切り、調味料を合わせ、3とともに和える。
5. 1に4をかけて皿に盛る。

材 料

豚マメ…1つ
 にら…1/4束
 ねぎ…適量
 生姜・白ごま・花椒(粒)
 …各少々
 麻辣醤・醤油・砂糖・酢
 …各小さじ1
 花椒油…少々
 潮州辣油…小さじ1