

# 麻婆りんご丼 (辻 周成さん 弘前市 弘前大学4年生)

## コツ・アピールポイント

調味料さえあれば麻婆豆腐と同じ要領で作れます。弘大生はアルバイトなどでりんごを手に入れる機会が多いかと思いますが、ただ食べるだけでなく作り置きもできます。材料費もそこまでかからず、辛さと甘みが良い感じに合っていたので今回応募してみました。最初は麻婆豆腐にりんごを入れましたが、豆腐を抜いた方がりんごの食感も味わえるかなと思い、今回は麻婆りんごにしてみました。調味料の分量はいつも適当なのでだいたいこのくらいかなという形で記載してます。元々ネットで拾ったレシピを参考に目分量で作っていた麻婆豆腐を改良したので、豆腐の部分をりんごに変えるだけで大体の麻婆豆腐レシピを参考にできるんじゃないかと思います。

## レシピ

### 使用した県産品

長ネギ、りんご

材料	作り方
<ul style="list-style-type: none"><li>長ネギ1本</li><li>ひき肉150g</li><li>りんご1個</li><li>玉ねぎ1/2個</li><li>(ア)豆板醤 小さじ2</li><li>(ア)甜麺醤 小さじ1</li><li>(ア)味噌 小さじ1</li><li>(ア)チューブニンニク 小さじ1</li><li>(ア)チューブしょうが 小さじ1</li><li>(イ)醤油 小さじ2</li><li>(イ)酒 小さじ2</li><li>(イ)オイスターソース 小さじ1</li><li>水溶き片栗粉 適量</li><li>サラダ油 適量</li><li>水 100ml</li><li>実際には一人暮らしで2食分くらいにはなるかと思います。</li><li>費用は上記のレシピを参照に算出し、調味料は家にあるものとして考えております。</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>長ネギを小口切りにして、サラダ油で(ア)と共に炒める。</li><li>香りが立ち始めたらひき肉を投入し炒める。</li><li>ひき肉に火が通ったら、いちよう切りにしたりんごを投入し炒める。</li><li>りんごに火が通ったら、水100mlと(イ)を投入し強火で加熱する。</li><li>水分が飛び始めたら水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで中火で加熱する。</li><li>ご飯を盛った器に盛り付けて完成。</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>調理時間 15分</li><li>カロリー 490kcal</li><li>塩分 2.8g</li></ul>