

## 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5 mm 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