

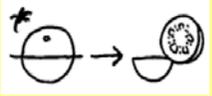
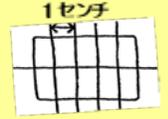
豚肉の豆苗とトマトのジャージャー豆腐 ～ トマトの酸味でさっぱりと ～



材 料 (4人分)

豚ひき肉	160 g	水	1 カップ (200mL)
豆苗	1 パック (100 g)	しょうゆ	大さじ 1 (18 g)
ミニトマト	12 個 (120 g)	みりん	大さじ 1 (18 g)
パプリカ(黄)	1/2 個 (60 g)	酒	大さじ 1 (15 g)
なす	中 1 本 (100 g)	オイスターソース	
厚揚げ	160 g		小さじ 2 (12 g)
長ねぎ	1/2 本 (50 g)	片栗粉	大さじ 1 (9 g)
しょうが	ひとかけ (8 g)		
ごま油	小さじ 2 (8 g)		
豆板醤(トウバンジャン)			
	小さじ 1/2 (3.5 g)		

作り方

- 豆苗は、根元を切り落として3等分に切る。
ミニトマトはヘタをとって横半分に切る。
パプリカとなすは2センチの乱切りにする。
(なすは水にさらさない)
厚揚げは、紙タオルにはさんで余分な油をとり、横半分に切ってから1センチ幅に切る。
長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
 

- Aの調味料を混ぜておく。
- フライパンにごま油を熱し、①の長ねぎとしょうが、豆板醤を炒める。
香りがでたら、ひき肉をほぐしながら炒め、①のパプリカ、なす、厚揚げを加え炒める。なすがしんなりしたら①の豆苗を加え、炒め合わせたら、いったん火を止める。
- ②の調味料を③に加え、ふたをして中火で煮る。
(途中、時々かき混ぜる)
とろみがついたら、①のミニトマトを加え、さっと混ぜ合わせる。