

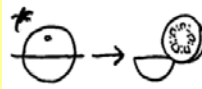
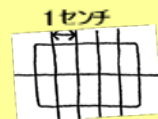
# 豚肉の豆苗とトマトのジャージャー豆腐 ～ トマトの酸味でさっぱりと ～



## 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。