

なすと絹さやの 甘辛炒め

鮮やかな彩り～絹さやレシピ②

なすと絹さやの甘辛炒め

材 料 (2人分)

なす	大2個
絹さや	8さや
豚ひき肉	50 g
油	大さじ1強
★しょうがチューブ	1.5cm
★しょうゆ・みりん・酒	各大さじ1.5
★だしパック(中身)	小さじ1/4
※本格・万能だしパック	使用

- なすは小さめの乱切りにし、水にさらして水切りしておく。★を混ぜておく。
- 絹さやはヘタと筋を取り斜め切りして、ラップをかけて電子レンジ600W・20秒加熱する。
- フライパンに油を熱し、ひき肉を入れてほぐしながら炒める。
- ひき肉に火が通ったら、なすを入れて全体に油がまわるまで炒める。★を入れて味がなじむように炒める。
- 汁気が少なくなったら、絹さやを入れて全体に混ぜ合わせたらできあがり♪

コツ・ポイント

- ひき肉は、お好みのものを使用してください。
- なすは乱切りでなくても、お好みの切り方でどうぞ。
- 長ねぎやこくにやくを入れても変化が楽しめます。
- お好みの味に調整してください。