



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 50g
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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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。
- 長ねぎやこくにゃ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。