



ナスとピーマンのひき肉煮

□ 材料 約4人前

豚ひき 100g

玉ねぎ 1個

人参 1/3本

干しいたけ 5g

ナス 4本

ピーマン 4個

生姜 50g

◆ 醤油 大さじ3

砂糖 小さじ2

酒・みりん 各大さじ1

水溶き片栗粉 適量

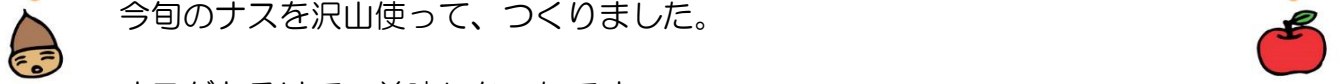


□ 作り方

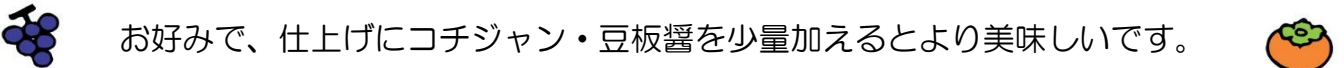
- 【1】 玉ねぎ・人参は2cmの千切り、生姜はみじん切りにする。
- 【2】 ナスは、縦半分にして5ミリ幅に、ピーマンは少し太めの千切りに切る。
- 【3】 フライパンで、ひき肉と生姜を炒め、玉ねぎ・人参・干しいたけを汁ごと入れる。
- 【4】 【3】に砂糖・酒・みりん・ナスを加え柔らかく煮たらピーマンを加える。
- 【5】 鍋肌から醤油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



今旬のナスを沢山使って、つくりました。



ナスがとろけて、美味しかったです。



お好みで、仕上げにコチジャン・豆板醤を少量加えるとより美味しいです。

