

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

なす



調理時間

15分

レンジ主役おかず

なすの肉はさみレンジ蒸し

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 200g

なす…………… 2本

小ねぎ…………… 2本

○オイスターソース…………… 小さじ1

○しょうゆ…………… 小さじ2

○酒…………… 小さじ2

○しょうがチューブ…………… 1cm

ポン酢(好みで)…………… 適宜

ごま油…………… 大さじ1

1 材料を切る

なすは1.5cmの厚さで斜め切りにして水に5分さらし、ペーパータオルで水けを拭き取る。小ねぎは小口切りにする。

2 レンジ加熱する

ひき肉に○を入れて手でよく練る。耐熱皿になすとひき肉を交互になるように並べ、ラップをかぶせて600Wの電子レンジで6分加熱する。

3 仕上げ

ごま油を回しかけ、小ねぎをちらす。好みでポン酢をかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索