

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

なす



調理時間

15分

なすをもりもり食べよう

ひき肉となすのピリ辛炒め

材料 (2人分)

豚ひき肉…………… 150g

なす…………… 2本

豆板醤…………… 小さじ1/2

にんにくチューブ…………… 1cm

薄力粉…………… 小さじ2

○オイスターソース…………… 大さじ1

○酒…………… 大さじ1

○しょうゆ…………… 小さじ1

ごま油…………… 大さじ1

1 材料を切る

なすは縦半分に切ってから斜めの薄切りにし、水に5分さらす。

2 炒める

フライパンにごま油とひき肉、豆板醤、にんにくを入れて中火にかけ、ひき肉がポロポロになるまで炒める。水けを切ったなすを加えてしんなりするまで炒めたら、薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。○を加え、全体を炒め合わせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索