

## ➔ ピリうま炒め



### 材 料(4人分)

生揚げ	100g
豚ひき肉	40g
牛ひき肉	40g
なす	40g
ピーマン	20g
ぶなしめじ	20g
しょうが	0.8g(少々)
おろしにんにく	0.8g(少々)
しょうゆ	8g(大さじ1/2)
本みりん	8g(大さじ1/2)
豆板醤	0.4g(小さじ1/5)
和風だしの素	0.5g(小さじ1/5)
ごま油	2g(小さじ1/2)
でん粉(片栗粉)	0.8g(小さじ1/3)水小さじ1で溶いておく

## ➔ 作り方

1. なすは8～10mmの厚さのいちょう切り、ピーマンは5mmの細切り、ぶなしめじは石突を切りほぐす。しょうがとにんにくはすりおろす。生揚げは縦に切込み8mmくらいの厚さに切り、油抜き(ゆでこまし)する。
2. フライパンに油をひき、豚ひき肉・牛ひき肉を炒め余分な脂はとる。
3. 肉の色が変わったら、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて一炒めし、なす、ピーマン、しめじを加えて炒める。
4. 生揚げを入れて混ぜ、和風だしの素・しょうゆ・本みりんを入れ味をなじませる。
5. 水溶きでん粉を入れて全体を混ぜ、仕上げにごま油を回し入れる。

※令和3年度に募集して採用された、応募献立です。