

料理名：豚挽き肉と茄子の甘辛煮

【材料】 _____ 人分

豚挽き肉 300g

もやし 2パック

長茄子 3本

(調味料)

味噌 大さじ 1.5-2

コチュジャン 小さじ 1

醤油 大さじ 1

砂糖 大さじ 1/2

水 1/3 カップ

(その他)

水溶き片栗粉 大さじ 1"

【出来上がり写真】



(作り方)

1. 鍋にお湯を入れ沸騰させる。
2. 調味料を合わせ、最後に計量カップの水を加える。
3. 水溶き片栗粉を作る。
4. もやしを沸騰させたお湯の中に入れ、さっと火を通し、ザルに移し、触れる温度になったらもやしを絞る。
5. 茄子を大きめのサイズで乱切りする。
6. フライパンにごま油を少し入れ、豚挽き肉をフライパンに入れる。
7. 豚挽き肉に火が通ったら、茄子を入れる。
8. 茄子にも火が通ったら、もやしを入れる。
9. 8をかき混ぜる。
10. 調味料を入れ味を馴染ませる。
11. 3を入れ、調味料がトロトロになったらお皿に移し完成。”

コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

豚挽きが 380 円、もやし が 60 円、茄子 が 200 円、ボリューム満点でお腹も大満足です。暑い夏に食欲をそそります。甘辛さが良いです。

名前: アン _____

年齢: 15 _____ ご職業(学生,主婦,会社員など): 高校生 _____