



※写真はイメージです。

ご飯とよく合う!ピリ辛スピードメニュー

枝豆となすとコーンの肉あん炒め

材 料 (4人分)

枝豆(さやつき).....	300g(正味150g)
なす.....	4個
冷凍コーン.....	1/2カップ
にんにく(みじん切り).....	1片
豚挽肉.....	200g
A	
水.....	1カップ
鶏ガラスープの素.....	小さじ2/3
しょうゆ.....	大さじ3・1/2
砂糖.....	大さじ1・1/2
酒.....	大さじ1
こしょう.....	少々
サラダ油.....	大さじ2
豆板醤.....	小さじ1
B	
片栗粉.....	大さじ1
水.....	大さじ2
塩.....	少々

作り方

1. 枝豆は塩を加えた熱湯で4~5分程ゆで、冷ましてさやから豆をとりだす。
2. なすは1cm角に切って塩水に放し、水気を拭く。
3. フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒め、香りがでてきたら豆板醤、豚挽肉の順に加えて炒める。
4. 3に2と凍ったままのコーンを入れて炒め合わせ、Aを注いで3~4分煮、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に1を加えてひと煮する。