

茄子とピーマンのそぼろ炒め



《材料》

茄子 2本
ピーマン 2個
合挽きミンチ 100g
ショウガ・酒
・みりん・醤油・油 各大さじ2

《下準備》

- ①ショウガは千切り、茄子は乱切り
ピーマンは角切りにする
- ②酒・みりん・醤油をあわせておく

《作り方》

1. フライパンに油を入れ
ショウガの香りが出るまで炒める
2. そこに茄子、合挽きミンチを入れ
色が変わるくらいまで炒めて
ピーマンを入れる
3. ピーマンの色が変わったら、
②を入れて味をなじませたら出来上がり

オススメポイント

ショウガが入ることで後味すっきりの食べやすい味に。

盛り付けたときのショウガの香りが食欲をそそります。

お好みで豆板醤や唐辛子を入れるとピリ辛になり、
大人の味に変身するおすすめの一品です。