

ルー ムー ユインド

肉末芸豆

「今が旬!豊富なカロテンの吸収率もUP!」

インゲンとひき肉のピリ辛炒め



材 料 (4人分)

| | | | |
|-------|------|--------|---------|
| ◇ 材料 | | ◇ 調味料 | |
| インゲン | 500g | スープ | 250cc |
| 豚ひき肉 | 250g | 酒 | 大さじ 2杯 |
| ニンニク | 適量 | 砂糖 | 小さじ 1杯 |
| ショウガ | 適量 | 醤油 | 大さじ 1杯半 |
| 長ネギ | 適量 | 豆板醤 | 適量 |
| タカハツメ | 適量 | 酢 | 適量 |
| | | 化学調味料 | 適量 |
| | | 水溶き片栗粉 | 適量 |
| | | ゴマ油 | 適量 |

作り方

- ① インゲンは5cm程に切りそろえておく。
- ② ニンニク、ショウガ、長ネギは、みじん切り、タカハツメは輪切りにしておく。
- ③ 調味料を量り、準備をしておく。(豆板醤以外をスープに混ぜておいても良い)
- ④ 分量外の油を170℃位に熱し、インゲンを2分程油通しする。
- ⑤ 熱したフライパンに油をしき、②を入れ香りが立つまで炒め、豆板醤を加え全体に混ざるまで良く炒める。
- ⑥ スープ、調味料を入れ煮立ったら④のインゲンを入れ全体を混ぜる。
- ⑦ 酢、ゴマ油を回し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。



◆尾形総調理長のワンポイントアドバイス

インゲンは意外に火が通りづらいので、少し長めに揚げて下さい。しわが寄ってきたらOKです。油で調理することにより、栄養分の吸収率が上がりますので、健康のためにも是非オススメしたいレシピです。