

## ●めかじきと野菜のエスニック炒め風

### 【材 料】(3~4人分)

・パプリカ(赤)	: 1/2個	・ナムプラー	: 大さじ1
・いんげん	: 8本	・スイートチリソース	: 大さじ1
・めかじき	: 3枚	・ドライバジル	: 少々
・小麦粉	: 大さじ1		

### 【つくり方】

- ① パプリカは種とヘタ・わたをとり、少し長めに一口大の乱切りにする。いんげんはヘタを切り、3等分に切る。  
ポイント野菜の大きさを合わせて切ることで、火の通りが均一になる。
- ② めかじきは細長めに3等分に切り、ペーパータオルでしっかりと水けをとる。  
ポイントめかじきは身の厚さが均一なので、レンジ調理におすすめ。  
ポイントしっかりと水けを切ることで、臭みを取り除く。
- ③ ②を保存袋に入れて、小麦粉をまぶす。  
ポイント保存袋を使って粉をまぶすことで、少ない粉の量で均一につく。  
ポイント小麦粉をまぶすことでめかじきのうまみをとじこめ、とろみがつき、めかじきがかたくなるのを防ぐ。
- ④ スイートチリソースが入った容器に、ナムプラー、ドライバジルを加え、よく混ぜ合わせる。  
ポイントあらかじめ混ぜておくことで味にムラが出にくい。
- ⑤ 耐熱皿に、小麦粉をまぶした③のめかじきをのせ、①の野菜を並べる。④を全体にまわしかける。  
ポイントめかじきはすき間をあけて置く。すき間に野菜を並べ、めかじきのうまみを広げる。
- ⑥ 軽くラップをし、600wのレンジに5分かける。そのまま2分置く。  
ポイント2分置くことで、しっかりと中まで火が通る。めかじきに赤身が残っていたら、追加で30秒ずつレンジにかける。
- ⑦ めかじきが完全に白くなったら、全体をよく混ぜ合わせてできあがり。