

●中華風大豆入り肉みそ

【材 料】(つくりやすい分量)

・豚ひき肉	: 200g	・甜麺醬(テンメンジャン)	: 大さじ2
・大豆の水煮	: 120g	・紹興酒	: 大さじ1
・ねぎ(みじん切り)	: 1/2本分	・オイスターソース	: 小さじ2
・しょうが(みじん切り)	: 薄切り4枚分	・サニーレタス	: 適宜

【作り方】

① ねぎ、しょうがはみじん切りにしておく。

Point→しょうがはチューブタイプのもので可

② 冷たいままのフライパンに豚ひき肉、大豆、①のねぎ、しょうが、調味料すべてを入れ、よく混ぜ合わせる。

Point→火にかける前に混ぜておくと、こげつきや味むらを防げる

Point→甜麺醬は赤みそ、みりん各大さじ2でも可。紹興酒は酒でも可

③ 菜箸を4本使って、②を中火でじっくり5分程炒めていく。

Point→菜箸を4本ほど使うと肉がほぐれやすい
強火だとこげつきやすいので注意

④ 肉がほぐれてきたら木べらに持ち替え、さらに汁けがなくなるまでしっかり炒める。肉に火が通れば火をとめる。

⑤ 付け合わせにサニーレタスなど、お好みの野菜と一緒に盛り付け出来上がり。