

●豚ひき肉とトマトのディップ

【材 料】(2人分)

| | | | |
|-----------|--------|------------|------------|
| ・豚ひき肉 | : 80g | ・水 | : 大さじ2 |
| ・ミニトマト | : 6個 | ・ナムプラー | : 大さじ1 |
| ・たまねぎ | : 20g | ・砂糖 | : 小さじ1と1/2 |
| ・赤ピーマン | : 1/4個 | ・サラダ油 | : 大さじ2 |
| ・にんにく | : 2かけ | ・香菜 | : 適宜 |
| ・とうがらし(乾) | : 1本 | ・にんじん(ゆでる) | : 適宜 |
| ・アンチョビ | : 20g | ・きゅうり | : 適宜 |

【つくり方】

① ミニトマトは縦半分に切る。

ポイント縦半分に切ることで煮崩れやすくなり、うま味もUP！

② にんにくは半分に切り、つぶしてからみじん切りにする。たまねぎ・赤ピーマン・とうがらしをそれぞれみじん切りにして、まな板の上で具材を合わせてさらにみじん切りにする。

ポイントとうがらしをみじん切りにすることで、辛みが増す。

③ 鍋にサラダ油を熱し、中火で②を炒める。たまねぎがきつね色になったら豚ひき肉を入れて、よく混ぜながら炒める。水を加えなじませたらアンチョビをほぐしながら入れてさらに炒め合わせ、①のミニトマトを加え、汁けがでるまで炒める。

ポイントアンチョビを加えることで、コクとうま味がUP！

④ ③にナムプラーと砂糖を加え、汁けが少なくなるまで炒める。

ポイントナムプラーを加えることで、コクとうま味がでる。

⑤ ④を器に盛りつけ、お好みで香菜をのせて。きゅうり(斜め切り)やゆでたにんじん(輪切り)と一緒にどうぞ。

ポイントもち米やパンと一緒に食べてもおいしい。