

第101回 いちよし料理教室

平成25年7月1日

茄子とピーマン胡麻味噌炒め

材 料：	茄子		2～3本
	ピーマン		小10個
	豚ミンチ		400g
調味料：	胡麻		1/3カップ
	味噌		大さじ1と1/2
	濃口醤油		大さじ1/2
	みりん		大さじ1
	砂糖		大さじ2
	一味唐辛子		少々
	酒		100cc
	生姜		1片
	ニンニク		1片



下準備： 茄子.....輪切り
ピーマン.....5mm幅の細切り
生姜・ニンニク.....みじん切り



作り方：

- ① 調味料を合わせる。すり鉢で胡麻をすり、酒以外の調味料を加える。【写真1】
- ② 中華鍋に油をひき、豚ミンチを炒め、生姜・ニンニクを加える。【写真2】
- ③ 茄子を加え、水(1カップ)を入れる。【写真3】
- ④ 水分がなくなってきたらピーマンを加える。【写真4】
- ⑤ ピーマンに少し火が通ったら、酒100ccを加え
- ⑥ 合わせ調味料を入れ、味見をし濃口醤油で味を整える。【写真5】
- ⑦ 最後にごま油を入れ、香りをつける。



【写真1】



【写真2】



【写真3】



【写真4】



【写真5】