

## 厚揚げの味噌炒め

| 材料    | 4人分    | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 厚揚げ   | 2枚     | ① 厚揚げは一口大に切り、茄子と赤ピーマン・ピーマンはそれぞれの小さめの乱切りにする。<br>② 生姜とにんにくはみじん切りにする。<br>③ 器に味噌・みりん・酒・砂糖・豆板醤を入れて混ぜあわせておく。<br>④ フライパンにごま油、生姜とにんにくを入れて火をつけ、香りが立ったらひき肉を加え、ぽろぽろになるまで炒める。<br>⑤ 厚揚げ・茄子・赤ピーマン・ピーマンを加えてさらに炒め、全体に火が通ったら合わせ調味料を加えて手早くからめる。<br>* 辛いのが苦手な方は豆板醤を控えてください。 |
| 豚ひき肉  | 80g    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 茄子    | 中1個    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 赤ピーマン | 1個     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ピーマン  | 1個     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 生姜    | 1かけ    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| にんにく  | 1片     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| A 味噌  | 大さじ3   |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| みりん   | 大さじ3   |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 酒     | 大さじ2   |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 砂糖    | 小さじ2   |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 豆板醤   | 小さじ1/3 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ごま油   | 大さじ1   |                                                                                                                                                                                                                                                          |

## にがうりのツナマヨ和え

| 材料       | 4人分  | 作り方                                                                                                                                                                                                 |
|----------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| にがうり     | 1本   | ① にがうりは両端を少し切り落とし、縦半分に切り、スプーン等で種とわたを取り出す。<br>② 切り口を下にして端から薄く切り、ボールに入れて塩を振り入れ軽くもんで全体になじませる。<br>にがうりがしんなりしたら、しぼっておく。<br>③ 玉葱を千切りにし、水にさらした後、ざるにあげて水気をきってしぼる。<br>④ ボールにツナ缶を入れてほぐし、玉葱、にがうりと混ぜ、マヨネーズで和える。 |
| 塩        | 適宜   |                                                                                                                                                                                                     |
| ツナ缶(油漬け) | 小1缶  |                                                                                                                                                                                                     |
| 玉葱       | 1/2個 |                                                                                                                                                                                                     |
| マヨネーズ    | 大さじ3 |                                                                                                                                                                                                     |

