

👑 辛い! なすとパプリカの麻婆丼

お届けする食材

| | |
|-----------------|---------------|
| 青森とわだポークひき肉(冷凍) | 1パック |
| 玉ねぎ | 1/4パック(約100g) |
| 赤パプリカ | 1/4個 |
| 揚げなす(冷凍) | 1/2パック |

ご用意いただく食材

| | |
|---------------------------|-------------|
| ごはん | 茶碗2杯(約300g) |
| たまご | 2個 |
| ●水 | 150ml |
| ●砂糖 | 大さじ1 |
| ●味噌 | 大さじ1 |
| ●醤油 | 大さじ1 |
| ●酒 | 大さじ2 |
| ●中華だし | 小さじ2 |
| 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1+水小さじ2) | |
| ごま油 | 大さじ1 |

👑1 いんげんとマイタケのナムル

お届けする食材

| | |
|----------|--------|
| いんげん(冷凍) | 1/3パック |
| マイタケ | 1/2パック |

ご用意いただく食材

| | |
|--------|--------|
| ★中華だし | 小さじ1/2 |
| ★白いりごま | 小さじ1 |
| ★ごま油 | 小さじ1 |

👑2 コーンと豆腐のとろーり中華スープ

お届けする食材

| | |
|---------|------|
| とろーり絹豆腐 | 1パック |
| スイートコーン | 1缶 |

ご用意いただく食材

| | |
|---------------------------|-------|
| ■水 | 300ml |
| ■中華だし | 小さじ1 |
| ■塩 | ひとつまみ |
| 水溶き片栗粉 (片栗粉小さじ1+水小さじ2) | |

作り方

👑1 豚肉を解凍し、温泉たまごを作る

- ・豚ひき肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。
- ・片手鍋にたまごがかぶる程度の水(分量外)を入れ、火にかける。(たまごはまだ入れません)
- ・お湯が沸騰したら火を止め、片手鍋をコンロから下ろす。冷蔵庫から出してすぐのたまごを入れ、ふたをして12分置く。(12分たったら流水で冷めます)

👑1 2 ナムルの下ごしらえをする

- ・大きめの耐熱容器に凍ったままのいんげんをぼきぼきと折って入れ、★を入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。

👑2 3 スープを作る

- ・スイートコーンの水気を切る。
- ・片手鍋に■、スイートコーンを入れ、絹豆腐は手で崩しながら入れ、火にかける。
- ・小鉢などに水溶き片栗粉を作る。
- ・沸騰したら水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて完成(水溶き片栗粉は主菜でも作ります。小鉢は使いまわすと洗い物が少なくなりますよ)。

Point▶ 食べる直前に温め直して、あつあつを召し上げれ。

👑1 4 ナムルを仕上げる

- ・マイタケはほぐす。いんげんの入った耐熱容器にマイタケを入れて、全体を和えたらラップをかけ、再び電子レンジ500Wで2分加熱したら完成。

👑5 麻婆丼の下ごしらえをする

- ・玉ねぎと赤パプリカは粗みじんにか切る。
- ・耐熱容器に、凍ったままの揚げなすを入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分半加熱する。
- ・小鉢に●を混ぜる。水溶き片栗粉を作る。

👑6 麻婆丼を仕上げる

- ・フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、玉ねぎを入れ、中火で1分程度炒める。
- ・玉ねぎが透き通ったら豚ひき肉を加え、中火で3分程度炒める。
- ・豚肉がパラパラになったら揚げなす、パプリカ、●を加え、中火で2分煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ・器にごはんを盛り、麻婆なすのをせ、温泉たまごを割りのせたら完成。

余った食材は

いんげん(冷凍)

冷凍のまま手でポキポキと折れるので、味噌汁などに気軽に使えますよ。

できあがり!

