

調理時間

約20分

● なすのそぼろみそ炒め
 ご飯がススム！
 しまほっけの干物



下ごしらえ 魚…解凍する

しまほっけの干物

- ① 大根…おろして軽く水気をきる
- ② 魚はグリルで両面を焼いて盛り、大根おろしを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
しまほっけの干物 (冷凍)	2枚	3枚	4枚
大根 (冷蔵)	100g	150g	200g

なすのそぼろみそ炒め

- ① なす…縦半分に切って斜め切り
ピーマン…縦半分に切ってへたと種を取り、短冊切り
- ② **A**を合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱してひき肉を炒め、肉の色が変わったら①、人参、もやしを加えて炒め合わせ、**A**を加えてからめる。

材料	2人用	3人用	4人用
豚ひき肉	50g	70g	100g
なす	2本	2本	3本
もやし (冷蔵)	150g	200g	300g
ピーマン (冷蔵)	1コ	1コ	2コ
カット人参 (イチョウ切り)	30g	40g	60g
ごま油	大 2/3	大 1	大 1 1/3
さとう	大 1	大 1 1/2	大 2
A 酒	大 1	大 1 1/2	大 2
しょうゆ	小 2/3	小 1	大 1/2
みそ	大 1	大 1 1/2	大 2