

♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

砂肝と夏野菜のピリ辛炒め



材料：2人分

- A. 砂肝・・・120g
- A. 生姜（チューブ）・・・4g
- A. 料理酒・・・小さじ2
- A. こいくち醤油・・・小さじ1
- B. 茄子やピーマンなど・・・200g
- C. 味噌・・・大さじ1
- C. こいくち醤油・・・小さじ1
- C. みりん・・・大さじ1
- C. にんにく（チューブ）・・・3g
- C. 豆板醤・・・3g
- C. カレー粉・・・小さじ0.5
- ごま油・・・大さじ1
- 料理酒・・・大さじ1



① 砂肝は真ん中から半分に切りはなし、側面の薄皮（スジ）の部分を取り除く。

ポイント

薄皮（スジ）部分は加熱すると硬くなるので取り除くことをお勧めします。



② 薄くスライスし、Aの調味料をもみ込んでおく。



③ Bの野菜類は食べやすい大きさにカットする。

Cの調味料を合わせて、合わせ調味料を作っておく。

ポイント

茄子は皮に切りこみを入れることで火の通りが早くなります。



④ フライパンでごま油を熱し、①の砂肝を加えて炒める。



⑤ 色が変わったら野菜類を火の通りによくいものから炒める。

野菜がしんなりしたら料理酒を加える。

ポイント

この時、ガス台の便利な『高温あぶり機能』を使うと、高い温度をキープするので素早く炒めることができます。



⑥ Cの合わせ調味料を回しいれ、炒め合わせる。