

# ♪ エコアのガスでうまかもん〜♪

コンロ料理

## 作り置きで便利！韓国風そぼろ丼



材料：2人分

- A. 豚ひき肉・・・150g
- B. 長ネギ・・・20g
- B. ナス・・・1本
- B. ピーマン・・・1個
- D. ごま油・・・大さじ1
- E. 水・・・50cc
- F. ごはん・・・2杯分
- G. ごま・・・小さじ1

合わせ調味料

- C. コチュジャン・・・大さじ1
- C. 豆板醤・・・小さじ1/2
- C. こいくち醤油・・・小さじ1
- C. 料理酒・・・小さじ2
- C. みりん・・・大さじ1.5
- C. にんにくおろし・・・小さじ1/2
- C. しょうがおろし・・・小さじ1/2
- C. 片栗粉・・・小さじ1/2



① A 豚ひき肉はぎりぎりまで冷蔵庫に入れておく。B長ネギはみじん切りに、ナスとピーマンは2～3cm大の乱切りにカットする。

**ポイント**

大きさを合わせることで食べやすくなります。



② C 合わせ調味料を合わせておく。

**ポイント**

辛さは豆板醤で調整しましょう。



③ フライパンにDごま油を熱し、長ネギを炒める。香りが出たら豚ひき肉を炒める。

**ポイント**

この時、豚肉を全体に広げて片面に焼き目を付けると香ばしさと肉の食感がアップします。更に辛さを増したいときは、鷹の爪を長ネギと一緒に炒めましょう。



④ 豚肉の色が変わったら、なすとピーマンをしんなりするまで炒める。

**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、高温をキープして炒め時間が早くなります。



⑤ 水を加えて蓋をして2～3分間沸騰させる。

**ポイント**

少し煮込むことで豚肉の旨みを引き出します。ナスもトロっとした食感になります。



⑥ Cの合わせ調味料を加えてとろみがつくまで混ぜ合わせ、肉みそをつくる。ごはんをよそい、肉みそを乗せてごまをかける。