

♪ エコアのガスでうまがまん♪

コンロ料理



材料：3人分

- A. ほうれん草… 50g
- A. ごま油… 小さじ 1/2
- A. 塩… 小さじ 1/8
- A. おろしにんにく… 少々
- B. 人参… 20g
- B. たまねぎ… 50g
- B. ピーマン… 1/2 個
- B. ごま油… 小さじ 1
- B. 塩… 少々
- C. 牛肉… 50g
- ＊ こいくち醤油… 大さじ 1/2
- ＊ 砂糖… 大さじ 1/2
- ＊ ごま油… 小さじ 1/2
- ＊ ごま… 小さじ 1/2
- 戻した干し椎茸… 1 枚
- D. はるさめ… 50g
- ◆ 砂糖… 大さじ 1
- ◆ こいくち醤油… 大さじ 1
- ◆ みりん… 大さじ 1
- ごま油… 大さじ 1/2
- 糸唐辛子… 少々



- ① A: ほうれん草は塩ゆでして冷水で冷やし、水気をよく絞る。3cm 程度の長さにカットし、ごま油、しお、おろしにんにくを加えてよく混ぜてナムルをつくる。
B: 人参、玉ねぎ、ピーマン、C: 牛肉、戻し椎茸は細切りにする。
D: はるさめは表示通りに茹でて流水でさらし水気を切って、食べやすい大きさにカットする。



- ② 熱したフライパンにごま油を敷き、B: 人参→玉ねぎ→ピーマンの順に炒める。塩で味を整え、皿に広げて粗熱をとる。



- ③ C: 細切りにした牛肉を＊のヤムニョムに漬けておく。同じフライパンを熱し、漬けた牛肉を炒める。火が通ったら干し椎茸を加えて炒め、皿に広げて粗熱をとる。



- ④ 同じフライパンを熱してごま油を敷き、はるさめを水分がとび、粘り気が出るまで炒める。



- ⑤ 水分がとび、粘り気が出てきたら◆の合わせ調味料を加えて、はるさめに吸わせるように汁気がなくなるまで炒める。

ポイント

この時、ガス台の便利な高温キープ機能を使うと、高温を維持したまま炒めることができます。春雨の水分をしっかりと飛ばすことで、味が染みやすくより美味しくなります。



- ⑥ ボウルにD→C→B→Aの順に加えて、それぞれ熱いうちに混ぜ合わせる。器に盛って、お好みで糸とうがらしをのせる。

ポイント

彩りよく仕上げるためには炒める時はB→C→D、混ぜる時はD→C→B→Aの順番が大切！！熱いうちに混ぜるのでやけどに注意しましょう。