

野菜たっぷり!

# 挽肉と新鮮野菜の「ピリ辛煮」

【材料 4人分】

豚挽肉 ……………200g	鷹の爪 …………… 1本
茄子 …………… 2本(400g)	水 ……………50cc
塩 ……………小さじ1/2	ケチャップ ……………大さじ3
インゲン …………… 50g	タバスコ…………小さじ1
タマネギ… 中1個(200g)	コンソメ …………… 1個
椎茸 …………… 50g	サラダ油…………大さじ3
赤ピーマン………… 1/2個	コショウ …………… 少々
ニンニク ……………1かけ	



1個分  
栄養量

•エネルギー	273kcal	•脂 質	17.6g
•たんぱく質	12g	•塩 分	1.2g

フライパンに油を入れ茄子を炒めます。茄子に油がまわり発色したら端に寄せ、空いた場所にニンニク、タマネギ、椎茸を入れ茄子と混ぜられないように炒めます。



4

茄子は1センチ角に切り塩をふっておきます。しばらくして水分がでたらペーパータオルなどで押さえる程度に拭き取ります。



1

タマネギが透きとおったら挽肉を入れ色が変わるまで炒めます。



5

インゲンは色よく茹でて、1センチ長さに切ります。



2

赤ピーマンと椎茸は粗みじん切りにします。赤ピーマンは1センチ角に切ります。ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種をとって小口切りにしておきます。



6

タマネギと椎茸は粗みじん切りにします。赤ピーマンは1センチ角に切ります。ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種をとって小口切りにしておきます。



3