



ニュービックリジャンボインゲンのそぼろ炒め



材料: 4人分

ニュービックリジャンボインゲン 8本
パプリカ 50g
豚挽き肉 150g
干しエビ 20g
ニンニク 1片

調味料 [醤油 大1
酒 大1
砂糖 小1

塩 少々
コショウ 少々
ごま油 適量



1. インゲンの両先端を切り落とし、4等分（約5cm）にカットする。



2. パプリカはヘタと種を取り除いて、幅約7mmの細切りにする。



3. 干しエビをぬるま湯に30分浸けて戻す。
4. ニンニクをみじん切りにする。
5. 調味料を混ぜ合わせる。



6. フライパンを中火にかけ、ゴマ油をひいて挽き肉、ニンニク、干しエビを入れて炒める。
7. 6に塩とコショウをふって混ぜ合わせ、挽き肉に火が通ったら調味料を加え、まんべんなく混ぜる。



8. 7にインゲンとパプリカを加え、約3分炒める。
※火加減を調節しながら炒めてください。

* インゲンを炒めるときは程よく歯ごたえの残るかたさにするのがおすすめです。