

ひき肉は鶏ひき肉、豚ひき肉、合挽き肉、など色々ありますが、今日は豚ひき肉を使って作り置きして冷凍もできる豚ひき肉そぼろと、5分でできる簡単なレンジ蒸しの2品をご紹介します。

<中華風 豚ひき肉そぼろ>

材料	作りやすい分量で
豚ひき肉	200g
ごま油	小2
にんにく	ひとかけ
生姜	20g
豆板醤	小 1/2~1
長ねぎ	10 <small>センチ</small>
しょうゆ	大2
味醂	大1
砂糖・酒	各小1
シソの葉	適宜

1. にんにく・生姜(皮をむく)・長ねぎはみじん切りにする。
2. 小鍋にごま油を熱し、1. のにんにく、生姜、豆板醤を入れ木べらで混ぜながら弱火で加熱し、香りがたったら豚ひき肉・長ねぎも加えて中火で2~3分炒め、全体に火を通す。
3. 2. にしょうゆ、味醂、砂糖、酒、を加え、混ぜて全体に味をなじませ汁気がなくなるまで加熱する。



利用例

- ・ゆでた春雨や、加熱した茄子や豆腐に混ぜるだけで、マーボ春雨、マーボ茄子、マーボ豆腐に！
- ・野菜炒め、ゆで野菜に混ぜてもいいですね。

<中華風ひき肉レンジ蒸し>

材料	2人分
豚ひき肉	150g
えのきだけ	50g
Mix ベジタブル	50g
味付きザーツァイ	30g
生姜みじん切り	20g
桜エビ	大1
調味料	
酒・片栗粉	各大1
味醂・オイスターソース	各大 1/2
ごま油	大 1/2

1. ・えのきだけは1センチ長さに切る。
・味つけザーツァイはみじん切り、生姜も皮をむいてみじん切りにする。
・酒・片栗粉・味醂・オイスターソース・ごま油をよく混ぜておく。
(調味料)
2. ボールにひき肉と1. のえのきだけ、ザーツァイ、生姜、桜エビ、調味料を入れ、よく混ぜ、耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ600wで5分ほど加熱する。

