

# 杉谷とうがらしのピリ辛炒め



## 材料（3人分）

杉谷とうがらし	… 150g
コンニャク	… 1/2 個
ショウガ	… 1 片
サラダ油	… 大さじ 1/2
ごま油	… 大さじ 1
牛豚合挽きミンチ	… 100g
酒	… 大さじ 1
味噌	… 大さじ 1
砂糖	… 大さじ 1.5
みりん	… 大さじ 1
しょうゆ	… 大さじ 1/2
豆板醤	… お好み

## 作り方

- 1) 杉谷とうがらしのヘタを取る。縦に切り込みを入れて種を取り出してサッと洗い、細切りにする。
- 2) コンニャクを杉谷とうがらしの長さに合わせ、細切りにする。ショウガは、みじん切りにする。
- 3) フライパンでコンニャクを乾煎りして取り出す。フライパンにサラダ油とごま油（大さじ 1/2）とショウガを入れる。香りが立ってきたら牛豚合挽きミンチと酒を加えてさらに炒め、一旦取り出す。
- 4) ③のフライパンで杉谷とうがらしを炒める。コンニャクを加えてさらに炒めたら、ミンチ肉を戻し、味噌と砂糖、みりん、しょうゆ、お好みで豆板醤を加える。最後にごま油（大さじ 1/2）を回しかけたらできあがり。



ワンポイント!

新米のお供に♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

