



野菜炒め

材料(2人前)

白菜……………	150g(1/4カット2枚)	にんにく……………	5g(半片)
人参……………	40g	しょうが……………	6g
ニラ……………	20g(2~3本)	水……………	70ml
まいたけ(他のきのこも可)……………	40g	みりん……………	大さじ1
ネギ……………	30g	塩……………	小さじ1/2
厚揚げ……………	1/2枚	こしょう……………	少々
		ごま油(菜種油)……………	大さじ1

作り方

- ①野菜を全て洗い、それぞれの形に切り揃える。にんにくはみじん切り、しょうがは細い千切り、白菜はそぎ切り(白い部分と緑の部分を分けておく)、人参は太めの短冊切り、ニラは3cm幅、ネギは1cm幅、厚揚げは10等分。まいたけは適当な大きさに切る。みりんと水を混ぜて「みりん水」を作っておく。
- ②フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを入れて火をつける。香りが油に移ったら、にんにん、厚揚げ、まいたけ、白菜(白い硬い部分)の順番で強火で炒める。
- ③野菜、厚揚げの表面に焼き目がついてきたら「みりん水」、塩を入れ蓋をして、ぐつぐつと煮る。
- ④汁気が少しになったところで残りの白菜とニラを加えサッと炒る。

*最初に強火で炒めることで野菜の外側がしっかりとし、その後、水分で煮ることでお野菜の旨さが閉じ込められます。

みりんを加えることで野菜の甘みも引き出され、旨みも増します。

*また、みりんを加えることで短時間で材料への味の浸透がよくなります。

*「みりん水」はその他のお料理の蒸し煮などにもお使いいただけます。

