

〈伝統仕込みの有機豆鼓醬だけで作る 豆鼓好きに捧げる野菜炒め〉

材料(2人前)

・豚こま切れ肉	100g
・もやし	20g
・玉ねぎ(くし型)	50g
・にんじん(短冊)	50g
・にら(5cm)	50g
・しいたけ(1cm)	30g
・にんにく(チューブ)	3g
・しょうが(チューブ)	3g
・ 有機豆鼓醬	45g
・有機ごま油	5g



準備

- 1.玉ねぎは5mm幅のくし型切りに、人参は5mm幅の短冊切りにします。
- 2.にらは5cm長さに切り、しいたけは石附は手で割きかさは1cm幅で切ります。
- 3.もやしは洗い、ざるに上げて水気を切ります。

調理工程

- ①.フライパンに油をひき、硬い野菜から炒めたら、一度取り出しておきます。
※炒める順番: にんじん、玉ねぎ、椎茸、もやし、ニラ
- ②.にんにく・しょうがを香りが立つまで炒めたら豚肉を入れ弱火でじっくり焦げ目が付くまで焼きます。
- ③.有機豆鼓醬を入れ豚肉に味が絡み香りが立ったら、①を戻し入れて一気に炒め合わせたら完成です。



〈伝統仕込みの有機豆鼓醬だけで作る 冷めても美味しい豆鼓ゴロゴロ香味炒飯〉

材料(2人前)

・牛切り落とし肉	100g
・卵(2個)	100g
・ご飯	400g
・レタス(2cm角に手切り)	50g
・にんにく(チューブ)	5g
・ 有機豆鼓醬	60g
・有機ごま油	30g



準備

- 1.ボールに卵を溶きご飯を混ぜ合わせておきます。
- 2.レタスは2cm角に手切りします。

調理工程

- ①.フライパンに油をひき、にんにくを香りが立つまで炒めたら牛肉を入れます。
- ②.①に卵を絡めたご飯を入れ強火で素早く切るように炒めます。
- ③. ご飯がパラパラになったら有機豆鼓醬を入れて、全体に味が馴染んだらレタスを加えてさっと炒めて完成です。

