

青パパイヤとひき肉の麻婆風

材 料(4人分)

青パパイヤ	1個
豚ひき肉	200g
ねぎの輪切り	1本
にんにく(みじん切り)	小さじ1
テンメンジャン	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
豆板醤	大さじ2
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
水	200cc



- ① 青パパイヤは皮をむいて乱切りにし、塩を入れて茹でておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を入れほぐすように炒める。色が変わったらにんにくと青パパイヤを入れてよく炒め、豆板醤を入れ、酒も入れて水を加え15～20分くらい煮る。
- ③ 青パパイヤがやわらかくなったらねぎを入れ、しょうゆ、テンメンジャンを入れ、弱火で5分くらい煮る。
- ④ 水でといた片栗粉でとろみをつけ、ごま油を振る。