

## ペパーミントと牛ひき肉のエスニック炒め

<< ミントが爽やかな牛ひき肉の夏のおかず！ >>



### 材料（2人分）

ペパーミントの葉	10 枝分（約 20 g）
牛ひき肉	120 g
タマネギ	1/4 個
生姜	1 片分
ニンニク	1 片
赤唐辛子	1/2 本
サラダオイル	大さじ 1

A

ナンプラー	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1/2
シナモン	少々
クミン	少々



### 作り方

- ① 生姜とニンニク、タマネギはみじん切りにする。唐辛子はタネを取り除き、2～3 mm幅に切る。
- ② フライパンにサラダオイルを弱火で熱し、①を炒める。香りが立ってきたら、ひき肉を加えて強火で炒める。
- ③ Aを加えて火を止める。ミントの半量を合わせて冷ます。器に盛付け、残りのミントを合わせる。

### ※POINT

揚げ春雨と合わせておつまみに。ご飯、そうめんなど、主食とも相性抜群です。

補足；揚げ春雨の作り方

<材 料> 春雨 30 g、揚げ油 適量

<作り方> フライパンに揚げ油を入れ、180℃に熱する。春雨を入れ、白く膨らんだら引き上げる。