

料理名（ 麻婆茄子 ）



| 食品名 | 材料4人分 |
|----------|-------|
| 炒め油 | 適量 |
| しょうが | 少々 |
| にんにく | 少々 |
| 豚ひき肉 | 200g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 干しいたけ | 2枚 |
| たけのこ（水煮） | 60g |
| にんじん | 2/3本 |
| 水 | 250ml |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ2強 |
| オイスターソース | 小さじ1強 |
| 豆板醤 | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |
| 炒め油 | 大さじ1 |
| なす | 中3本 |
| さやいんげん | 4本 |
| ごま油 | 小さじ1 |

A {
B {

（作り方）

下準備

しょうが・にんにく・干しいたけ・たけのこ・にんじんはみじん切り、なすは2cm位のいちよう切り、さやいんげんは2cm位に切ってさっと茹でておく。

- ①フライパンに油をしき、しょうがにんにくを炒めて香りを出し、ひき肉、塩こしょうを加えて炒め、しいたけ・たけのこ・にんじんを加えて炒め、水を加えて煮る。
- ②あくをとり、Aの調味料を加えて煮る。
- ③別のフライパンに油を熱し、なすを炒める。
- ④②の具に③のなすを加え味がなじむまで少し煮る。
- ⑤④にさやいんげんを加えて混ぜ、Bでとろみをつけ、ごま油を入れて出来上がり。

☆料理についてのコメント

なすが苦手な場合は、油で揚げたりオーブンで焼いたりすると食感が変わって食べやすくなります。

