

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。

