

■マーボーなす



【材料・4人分】

・なす	3本
・にんじん	80g
・ピーマン	3個
・油	大さじ1
・生姜(みじん切り)	小さじ1
・豚ミンチ	60g
・油	小さじ2

〔調味料〕

・水	大さじ4
・鶏がらスープの素	少々
・みそ	大さじ1
・さとう	小さじ1
・豆板醤	小さじ1.5
・水溶き片栗粉	適量
・ごま油	小さじ2

【作り方】

1. なすは縦半分にして、1cm幅に切る。にんじんは短冊切り。
ピーマンは細切りにする。
2. フライパンに大さじ1の油を熱し、なす、にんじん、ピーマンを炒め、いったんとりだす。
3. 同じ鍋に油小さじ2を熱し、生姜を炒め、香りが出てきたら豚ミンチを加え、パラパラになるまで炒める。
4. 3に調味料を加え、2を戻し入れ、少し煮る。
最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまわし入れる。