



マーボーなす

<材料・・・おとな4人分>

サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2
 にんにく・・・・・・・・2g
 しょうが・・・・・・・・2g
 豚ひき肉・・・・・・・・120g
 干しいたけ・・・・・・・・6g (中3枚)
 にんじん・・・・・・・・65g (中2/3本)
 玉ねぎ・・・・・・・・130g (大1/2個)
 なす・・・・・・・・450g (中5個)
 揚げ油・・・・・・・・適量
 砂糖・・・・・・・・小さじ2
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ3
 酒・・・・・・・・小さじ1
 みりん・・・・・・・・小さじ1
 味噌・・・・・・・・大さじ2
 水・・・・・・・・180cc
 (干しいたけの戻し汁を含む)
 片栗粉・・・・・・・・小さじ2
 ごま油・・・・・・・・小さじ1/2

A

<作り方>

- ① 干しいたけはぬるま湯で戻しておく。
- ② にんにく、しょうが、干しいたけ、にんじん、玉ねぎはみじん切り、なすは乱切りにする。
- ③ 分量の水から小さじ2を取り、片栗粉を溶く。別の容器にAを混ぜ合わせる。
- ④ なすは170℃の油で1～2分素揚げするか、多めの油で炒めて取り出しておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れ火にかけ、香りがしてきたら、豚ひき肉、干しいたけ、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑥ 分量の水を加えてひと煮立ちしたら、Aとなすを加えて少し煮る。
- ⑦ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	166 kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	9.3 g
塩分	1.8 g