

つくってみませんか？ <マーボーなす>

安中産の美味しいなすを使って♪

材料(4人分)

なす(半月1cm→あくぬき)	…	200g
生揚げ(1cm幅)	…	200g
豚ひき肉	…	100g
○酒	…	小さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1/2
にんにく	…	2.5g
しょうが	…	3.5g
干しいたけ(もどしてみじん)	…	4g
たけのこ(粗いみじん)	…	50g
ねぎ(粗いみじん)	…	40g
にら(1cm)	…	30g
●しょうゆ	…	大さじ1と1/2
●八丁みそ(赤味噌でも可)	…	大さじ1
●さとう	…	大さじ1強
●水	…	200g
油	…	小さじ2
トウバンジャン	…	小さじ1/3

作り方

- ① 豚ひき肉は○の調味料で下味をつけておく ●の調味料を合わせておく
干しいたけのもどし汁はとっておく
- ② 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りがたったらトウバンジャンを炒め、豚肉を入れていためる
- ③ なす、たけのこ、しいたけ、ねぎを加えていためる
- ④ しいたけのもどし汁、●の合わせ調味料と生揚げを入れて煮る
- ⑤ にらを入れ、水でといた片栗粉でとろみをつける。最後にごま油で香りをつけて出来上がり♪



片栗粉	…	小さじ2と1/2
ごま油	…	小さじ1