

給食レシピの紹介 マーボーなす

〈材料（4人分）〉

- ・サラダ油 …………… 小さじ1
 - ・トウバンジャン …………… 小さじ1/5
 - ・にんにく（みじん切り） …… 2g
 - ・しょうが（みじん切り） …… 2g
 - ・ぶたひき肉 …………… 120g
 - ・酒 …………… 小さじ1
 - ・にんじん（さいの目切り） …… 100g
 - ・たまねぎ（スライス） …… 160g
 - ・なす（半月切り） …………… 220g
 - ・はねぎ（小口切り） …………… 25g
 - ・でんぷん …………… 小さじ2
 - ・ごま油 …………… 小さじ1/2
- A {
- ・中華だし …………… 小さじ2
 - ・赤みそ …………… 小さじ2
 - ・さとう …………… 小さじ1
 - ・しょうゆ …………… 小さじ1
 - ・オイスターソース …… 小さじ2
 - ・ケチャップ …………… 大さじ1と1/2



旬の豊川産なすを使った料理だリン☆ピリ辛で、暑いときにも食欲がわく一品だリン☆



〈作り方〉

- ① ぶたひき肉に酒をふりかけておく。Aを混ぜておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、トウバンジャン、にんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒める。
- ③ ぶたひき肉を加え、ポロポロになるまで炒める。にんじん、たまねぎ、なすを順に加えて炒める。
- ④ 合わせたAを加え、味をととのえる。水溶きでんぷんを加えてとろみをつけ、はねぎ、ごま油を加えて仕上げる。