

マーボー茄子

【 材 料 】

		(4人分)
なす	...	120g
ピーマン	...	40g
玉ねぎ	...	40g
干し椎茸	...	4g
根生姜	...	2g
豚ひき肉	...	80g
春雨	...	8g
油	...	少々
味噌	...	24g
醤油	...	8g
砂糖	...	4g
みりん	...	4g
片栗粉	...	4g



これからが旬の茄子を使ったレシピです。暑くて食欲がなくなる季節ですが、味がしっかりつくのでご飯が進みます。

【 作り方 】

- ① 干し椎茸は戻しみじん切にする
- ② 春雨は茹でてから2~3cmに切る
- ③ 根生姜・玉葱・ピーマンはみじん切にする
- ④ なすは乱切りにする
- ⑤ フライパンに油を敷きみじん切した根生姜を炒め豚ひき肉を加え炒める 玉ねぎ、干し椎茸も加え調味し、最後にピーマンを加え炒める
- ⑥ 別鍋に油を敷き、乱切した茄子を炒める
- ⑦ ⑤に⑥を合わせ、湯で戻した春雨を加え混ぜる
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたら出来上がり！