

## マーボーなす(7月27日)



### 材料(4人分)

- 鶏ミンチ・・・80g
- なす・・・中4本
- じゃがいも・・・中1個
- しょうが・・・一かけ
- みそ・・・大さじ1
- さとう・・・大さじ1と1/2
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- 油・・・大さじ1と1/2
- ごま油・・・小さじ1
- 中華スープの素・・・小さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1と1/2



- ① なすは4cmくらいの長さの拍子木切りにし、じゃがいもも拍子木切りにし、それぞれ水にさらしておく。
- ② 水気を切ったなすを炒めて、取り出しておく。水気を切ったじゃがいもは素揚げにしておく。
- ③ 油を熱し、みじん切りのしょうがを炒め、みそを加えてさらに炒める。
- ④ ミンチを加えてさらに炒め、しょうゆとさとう、中華スープの素、湯40ccを加えて煮込む。
- ⑤ なすとじゃがいも加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を振る。

### ワンポイントメモ

\*なすは炒めず、揚げて使ってもおいしいですよ！

