



だいとう キラキラ大東

レッツ♪ クッキング

マーボー なす



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ なす…中サイズ2本
- ・ 揚げ油…適量
- ・ 豚ひき肉…150g
- ・ にんにく…ひとかけ
- ・ しょうが…ひとかけ
- ・ 油…小さじ1
- ・ たまねぎ…中サイズ1個
- ・ にんじん…中サイズ半分
- ・ 豆腐…1丁
- ・ たけのこ(水煮)…60g
- ・ 干しいたけ…ひとつまみ
- ・ ねぎ…半分
- ・ にら…5本
- ・ 水…2分の1カップ強
- ・ しょうゆ…大さじ1
- ・ 酒…小さじ1
- ・ トウバンジャン…小さじ半分
- ・ 砂糖…大さじ1
- ・ 赤みそ…大さじ2
- ・ オイスターソース…小さじ1
- ・ ごま油…小さじ半分
- ・ かたくり粉…大さじ1
- ・ 溶き水…大さじ2

つく かた 【作り方】

- ①豆腐は、よく押して水気を切り、さいのめに切る。
- ②なすは乱切りにし、水気を切って素揚げする。
- ③油を熱し、みじん切りにした にんにくとしょうがを炒めて香りを出し、肉と調味料を入れてさらに炒め、肉みそを作る。
- ④別の鍋に油を熱し、あらみじん切りにしたたまねぎとにんじん、たけのこ、戻してあらみじん切りにした干しいたけを入れて炒め、水を入れて煮る。
- ⑤味を整え、①と②、小口切りにしたねぎ、2センチ幅に切ったにらを加える。
- ⑥⑤に、かたくり粉を溶き水で溶いたものを入れて、とろみをつけ、仕上げにごま油を入れて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：254キロカロリー
たんぱく質：20.9グラム
脂肪：12.7グラム
塩分：1.2グラム