

レシピ紹介

* 麻婆茄子



<調理のポイント>

ナスの水分が煮ていくうちにどんどん出てくるので、水を余り加えず煮ると良いです。

園では菜園野菜のパプリカやピーマンを入れることもあり、苦手な野菜でも食べられます。

【材料:4人分】

- ・ナス...300g
- ・豚ひき肉...80g
- ・人参...50g(1/3本)
- ・葱...50g
- ・玉葱...150g(3/4個)
- ・干椎茸...5g
- ・にんにくすりおろし...5g

(調味料)

- 醤油...大さじ2/3 砂糖...大さじ1/3
- 味噌...大さじ2 ごま油...大さじ1
- 水溶き片栗粉...10g

【作り方】

- 1.ナスはトラ柄に皮をむき、いちょう切りにし、湯にくぐらせます。
人参はいちょう切り、葱は小口切りに、玉葱はうす切りにします。
干椎茸は水で戻し、みじん切りにします。(戻し汁は後で使います)
- 2.深めのフライパンか鍋に油をしき、にんにくと豚肉を炒めます。
ばらばらになったら、干椎茸の戻し汁と干椎茸、人参、玉葱を加え
火が通るまで蓋をします。
- 3.火が通ったら、葱とナス、調味料を加え、煮立たせます。
水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて出来上がりです。