

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: マーボーなす (219kcal)



材料 (4人分)

なす	…180g
サラダ油	…大さじ3杯
豚ミンチ	…100g
にんにく、しょうが	…各少々
にんじん	…30g
ピーマンまたは	…50g
ごま油	…大さじ1杯
塩・こしょう	…少々
赤みそ	…大さじ2杯
しょうゆ	…小さじ1杯
みりん	…大さじ1/2杯
さとう	…小さじ1杯
トーバンジャン	…少々
かたくり粉	…小さじ1杯
溶き水	…大さじ1/2杯

A

作り方

- 1 なす、にんじん、ピーマンは食べやすいように縦に切る。なすは水にさらしてアクを抜く。
キッチンペーパーでなすの水気を拭き取る。
- 2 熱したフライパンにサラダ油となすを入れて、やわらかくなるまで中火でじっくり炒める。
- 3 一旦、なすを取り出しキッチンペーパーの上に置いて油を切る。
- 4 フライパンにAのごま油を入れて豚ミンチ、にんにく、しょうがのみじん切りを炒める。
- 5 豚ミンチがポロポロになったらにんじん、ピーマンを入れて炒める。
フライパンになすを戻し、合わせたAの調味料を入れて炒める。最後に分量の水で溶いたかたくり粉を回し入れてとろみをつける。

テンメンジャンなどの調味料があれば赤みそを減らして加えると、さらに本格的な味になります。