



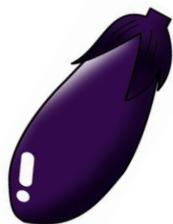
主菜

マーボーなす



材料（4人分）

・ 豚ひき肉	60g
・ 鶏ひき肉	30g
・ なす	2本(160g)
・ 玉ねぎ	大1/2個(100g)
・ にんじん	1/2本(35g)
・ 葉ねぎ	3本(15g)
・ たけのこ(水煮)	60g
・ 干しいたけ	小1枚(2g)
・ 豆腐	120g
・ おろしにんにく	小さじ1/6
・ おろししょうが	小さじ1/2
・ 油	適宜
・ ★しょうゆ	小さじ3と1/3
・ ★砂糖	小さじ2と2/3
・ ★塩	少々
・ ★赤みそ	小さじ2
・ ★中華スープの素	小さじ1/3
・ ★豆板醤	少々
・ 片栗粉	大さじ1/2
・ 水	1/2カップ(100ml)



< 作り方 >

- ① 干しいたけは水に戻して、みじん切りにする。なすは1.5cmの半月切りにし、水にさらしておく。玉ねぎ、にんじん、たけのこはみじん切り、葉ねぎは小口切り、豆腐は1.5cmの角切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、ひき肉を入れ炒める。玉ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、なすを入れ、さらによく炒める。水(しいたけの戻し汁を含む)を加えて煮る。
- ③ ★印の調味料を入れかき混ぜたら、豆腐を入れひと煮立ちさせ、味を調える。
- ④ 片栗粉を大さじ1の水で溶いて回し入れ、最後に葉ねぎを入れる。

ポイント

- ・しいたけの戻し汁は、とっておいて煮込む時に入れます。
- ・豆腐を入れたら、豆腐が煮えるまでかき混ぜないようにします。