

【麻婆ナス丼】

夏野菜の定番ナス！苦手な子でも、麻婆の味付けでモリモリ食べられます！

●材料 (4人分)

- 豚ミンチ 100g
- ナス 中1本 (一口大の乱切り)
- 厚揚げ 1枚 (油抜き後、拍子切り)
- 玉ねぎ 1/2玉 (みじん)
- 人参 1/2本 (みじん)
- 白ネギ 1/2本 (みじん)
- にら 1/4束 (1cm幅小口)
- 干し椎茸 1~2枚 (戻してみじん)
- にんにく 1かけ (みじん)
- しょうが 1かけ (みじん)

＜調味料＞

- 豆板醤 小さじ1/2
- 赤みそ 小さじ2
- 甜麺醤 大さじ1強
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 大さじ1・1/2
- 酒 小さじ2
- 中華だし(顆粒) 小さじ1/2
- 水(椎茸の戻し汁) 120ml
- でんぷん(とろみづけ) 適量
- ごま油(香り付け) 小さじ2

●作り方

※ナスは、サッと素揚げ又は、多めの油で炒めておく

※椎茸の戻し汁は、捨てずに使います

- ①フライパンの分量外の油(大さじ1)を入れ、にんにくしょうが、豆板醤を炒め香り出す
- ②肉を炒め、人参、玉ねぎも炒める
- ③玉ねぎが透き通ったら、椎茸、ネギも炒める
- ④赤みそ〜水(椎茸の戻し汁)を溶き、フライパンの中へ
- ⑤軽く煮たら、厚揚げを入れ、少し煮込む
- ⑥ナスとにらを加え、でんぷんでとろみをつける
- ⑦香り付けのごま油を回し入れて完成

調味料に関しては、自分の好みに合わせて調整してね♪
味噌を抜いて甜麺醤だけでもおいしいよ！
ごはんがよく進む味付けです！



素揚げしたver.



多めの油で炒めるver.

