

麻婆茄子

1人分栄養素
エネルギー242kcal、たんぱく質16.8g、脂質15.9g、塩分1.3g



【材料】（2人分）

なす 200g
サラダ油 小さじ1/2
豚ひき肉 160g
おろししょうが 小さじ1
おろしにんにく 小さじ1/2
白ネギ（みじん切り） 10g
むき枝豆 10g

A [砂糖 小さじ1/2
醤油 小さじ1/3
ケチャップ 小さじ1/2
鶏ガラだし 小さじ1
甜麺醤 小さじ1・1/2
豆板醤 小さじ1/6
水 40ml
片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ① 一口大に切ったなすを耐熱皿に並べサラダ油を回しかけ、ラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。（この段階でなすにほとんど火が通るように、加熱が足りなければさらに追加で温める。）
- ② フライパンで豚ひき肉を炒め、火が通ったらおろししょうが、おろしにんにく、白ネギを加えて炒める。
- ③ Aを加えてひと煮立ちさせたらなすを入れ、炒め合わせる。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 盛り付けたら、むき枝豆をちらして完成。

ポイント

なすは皮をむくと軟らかくて食べやすくなります。

脂質が気になる方は豚ひき肉を鶏ひき肉に変えるとさっぱりします。