

マーボー茄子



材 料 (4人分)

- ・豚ミンチ 100g
- ・人参 50g(約1/3本)
- ・玉葱 1/2個
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油 小さじ1・大さじ1
- ・なすび 3本
- ・ピーマン 2個
- ・生姜 10g
- ・砂糖 小さじ1
- ・赤味噌 小さじ1
- ・水 大さじ1

作 り 方

1. 玉葱・人参・ピーマンをみじん切ります。
2. なすびを半分に切り3つに切ります。
3. 生姜をすっておきます。
4. フライパンに小さじ1の油を引き、生姜を入れ豚ミンチを入れ砂糖をひとつまみ入れお皿に引き出します。
5. 4のフライパンに玉葱を炒め、人参を入れて炒め、4のお皿に引き出します。
6. 4のフライパンに大さじ1の油を入れ、なすびを入れ炒め、4と5を戻します。
7. 6に合わせた調味料を2～3回に分けて入れ味を整え、ピーマンを入れます。
8. 片栗粉と水を合わせ7を強火にして回し入れると出来上がりです。