

- ① フライパンに油大さじ2を入れて中火で熱し、なすを入れて3分程炒めて火を通し、一度取り出す。

ポイント なすに焼き色がつき、火が通るまでしっかり炒めます。(箸でかるく押して火の通りを確かめましょう)



- ② フライパンに油大さじ1/2をたし、しょうがを入れてさっと炒める。香りがたてば豚ミンチを入れ、色が変わるまで炒める。

ポイント しょうがは焦げないように気をつけましょう。ミンチはほぐしながらパラパラになるように炒めます。



- ③ 玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、ニラも加えてさっと炒め合わせる。全体に火が通れば、①のなすを戻し入れる。

ポイント ニラはすぐに火が通るので、玉ねぎがしんなりしてから加えましょう。



- ④ タレを加え、全体に絡むように手早く炒め合わせる。水溶き片栗粉をまわし入れ、ざっと混ぜながらとろみをつける。

ポイント 水溶き片栗粉は時間がたつと片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜてから加えましょう。



お届けの食材

豚粗挽きミンチ …… 100g	しょうが …… 5g
なす …… 200g	タレ(麻婆豆腐のタレ) …… 1袋
玉ねぎ …… 100g	片栗粉 …… 1袋(水溶き片栗粉用)
ニラ …… 30g	

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。
※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。
※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

油 ……	大さじ2・1/2
水 ……	大さじ3(水溶き片栗粉用)

下準備

片栗粉を水大さじ3で溶いておく。……水溶き片栗粉(片栗粉が沈殿するので加える直前にもう一度よく混ぜる)

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

鶏ガラスープの素(顆粒) …… 小さじ1	砂糖・ごま油 …… 各小さじ1
豆板醤 …… 小さじ1/2	おろしにんにく …… 小さじ1/4
しょうゆ・酒 …… 各大さじ1	

※片栗粉(1袋) ……大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- なすはひと口大(3cm大)の乱切りにし、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。
- 玉ねぎはみじん切りにし、ニラは4cm長さに切る。しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

- 豚粗挽きミンチは普通の豚ひき肉でも代用できます。
- 豆板醤の量はお好みで加減してください。