

- 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5分程じっくり炒めて火を通し、一度取り出す。

ポイント なすに焼き色がつき、火が通るまでじっくりと焼きます。(箸でかるく押し、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 ※野菜は洗浄済み

豚粗挽きミンチ	100g	しょうが	5g
十全なす	200g	タレ(麻婆豆腐のタレ)	1袋
玉ねぎ	100g	片栗粉	1袋
ニラ	30g	(水溶き片栗粉用)	

※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。

下準備

片栗粉を水大さじ4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)

ご用意いただく食材

油	大さじ2・1/2
水	大さじ4(水溶き片栗粉用)

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)	……	しょうゆ・酒	……	各大さじ1
	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	

※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。
- なすは縦4等分に切り、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。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc