

# 麻婆なす



## 材料(4人分)

・なす	3個
・炒め油	適量
・豚ひき肉	120g
・ねぎ	1/2本
・にんじん	1/4本
・赤ピーマン	1個
・しょうが	1片
・にんにく	1片
・油	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★みそ	小さじ1
★甜麺醬	小さじ1(あれば)
★豆板醬	小さじ1/3
・ごま油	小さじ1/2
・片栗粉	大さじ1
・水	1カップ

1人分の栄養価: エネルギー 112kcal  
たんぱく質 5.3g



## 献立

- \* 麦ごはん
- \* 牛乳
- \* 麻婆なす
- \* にらたまスープ



## 作り方

1. なすは乱切りにし、水にさらす。
2. ねぎ・にんじん・しょうが・にんにくはみじん切りにする。
3. 赤ピーマンは1cmの角切りにする。
4. 中華鍋に多めの油を入れなすを炒め、取り出す。
5. 中華鍋に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒めて香りをだす。
6. ひき肉を入れて炒め、色が変わったらにんじんを入れて炒める。赤ピーマンを入れてさらに炒める。
7. 分量の水と★の調味料を入れ、煮立ったらなすを入れる。
8. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れる。