

麻婆茄子

◇ポイント

ナスは、ハウス栽培されているので1年中手に入る野菜ですが、旬の時期は初夏から秋にかけて、最もおいしいのは秋の初め頃と言われています。太陽の光をたくさん浴びたこの時期のナスは色ツヤがよく、味わいも濃厚です。

材 料(5人分)

豚ひき肉	150g		
ナス	中6個	赤みそ	大さじ2と1/2
ピーマン	中2個	砂糖	大さじ1/2
長ねぎ(みじん切り)	1/2本	醤油・みりん	各大さじ2
しょうが(みじん切り)	1片	鶏ガラスープの素	小さじ1
にんにく	1片	お湯	1カップ
豆板醤	大さじ1	ゴマ油	大さじ2
オイスターソース	小さじ1	片栗粉	小さじ2



◇作り方

- ① ナスは縦にところどころ皮をむき、ピーマンは種を取り除きそれぞれ食べやすい形に切る。片栗粉は水で溶いておく。
- ② ボールに豆板醤、オイスターソース、赤みそ、砂糖、醤油、みりん、お湯を入れて混ぜ、ここに鶏ガラスープの素を加えて溶かし、さらに混ぜる。
- ③ フライパンにゴマ油を中火で熱し、長ねぎ、ショウガ、ニンニクを炒める。香りがたったら強火にし、ひき肉、ナス、ピーマンの順に加えて炒める。
- ④ 食材に火が通ったら②の調味料を加えて中火で3分ほど煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら完成。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	188kcal
・脂 質	10.4g
・たんぱく質	8.0g
・塩 分	2.5g

提供：日光市農村生活研究グループ協議会