

ナス レシピ

栄養学科の学生が考えました！

たっぷり！チーズあふれ麻婆茄子

所要時間 25 MIN



【材料】

- なす　2本
- 豚ひき肉　25ｇ
- 小松菜　50ｇ
- ねぎ　10ｇ
- にんにく　2.5ｇ
- しょうが　7ｇ
- 豆板醤　3ｇ
- サラダ油　大さじ4
- ★酒　8ｇ
- ★水　100ｇ
- ★砂糖　3ｇ
- ★醤油　9ｇ
- ★鶏がらスープの素　1ｇ
- 水　7ｇ
- 片栗粉　5ｇ
- スライスチーズ　30ｇ
- ピザ用チーズ　10ｇ
- 白髪ねぎ　10ｇ
- 糸唐辛子　お好みで

【作り方】

① ねぎ、にんにく、しょうが…みじん切り
小松菜…3cmのざく切り
なす…大きめの乱切りにし、ボウルに入れてサラダ油を加え、全体にからめる。
② なすをサラダ油(大さじ3)で炒め、焼き色がつくまで焼いて取り出す。
③ にんにく、しょうがをサラダ油で弱火で炒め、肉、豆板醤を加えて炒める。
④ ★を加えて混ぜて煮立たせ、なすを戻し入れ、ひと煮立ちしたらねぎを加えてひと混ぜし、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがつくまで加熱する。
⑤ 耐熱容器に麻婆茄子、スライスチーズ、ピザ用チーズをのせオーブンで焼き色を付ける。