

野木町地産地消メニュー



⑤⑥ 麻婆ナス

調理時間 30分



ひと手間かかりますが、ナスは油とおしをすると、ぐっと美味しく仕上がります。

食材と旬  
ナス 6月～10月



【材料】

ナス	中4本くらい
豚ひき肉	150g
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
ねぎ	1本
ごま油	大さじ1

合わせ調味料

みそ	大さじ1と1/2
豆板醤	大さじ1/2
(辛いのが好きな方は、豆板醤大さじ1を追加してください。)	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
水	200ml
鶏がらスープ	小さじ1
片栗粉	大さじ2

【作り方】

- ① ナスは、へたをとり、縞模様に皮をむき、乱切りにする。
  - ② 生姜・にんにくは皮をむぎ、みじん切りにする。
  - ③ ねぎもみじん切りにする。
  - ④ 材料の合わせ調味料をボウルで混ぜ、作っておく。
  - ⑤ ①の切ったナスを180℃の油で油通しする。
  - ⑥ フライパンにごま油を熱し、強火で生姜・にんにく・ねぎを炒める。豚ひき肉を加え、炒める。焦がさないように注意。
  - ⑦ フライパンに④の合わせ調味料を加える。
  - ⑧ 合わせ調味料が煮立ったら、⑤の油とおしをしたナスを加えてさっと炒める。
- 完成。

～ひとくちメモ～

ナスの皮にはポリフェノールが含まれ、細胞の老化を防ぎます。