



調理工程

- ①★の調味料を合わせておく。
 - ②片栗粉は水溶き片栗粉にする。
 - ③なすは食べやすい大きさに、玉ねぎはみじん切り、にらは1cmくらいの長さに切る。
 - ④ごま油を熱し、ひき肉をポロポロに炒める。
 - ⑤たまねぎも一緒に炒め、しんなりしてきたらなすも加えて炒める。
 - ⑥★の調味料を入れて、なすに火が通るまで煮込む。
 - ⑦にらを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。
- ※大人は黒コショウやラー油をプラスするのもおすすめです！



調理時間 25分

麻婆ナス

- 【材料】 3~4人ぶん
- なす…200g (約2本)
 - 豚ひき肉…300 g
 - たまねぎ…80g (約1/2個)
 - にら…30g (約1/3束)
 - ごま油…適量
 - ★鶏がらスープの素…3g(小さじ1)
 - ★砂糖…12g(小さじ4)
 - ★しょうゆ…9g(大さじ0.5)
 - ★みそ…18g(大さじ1)
 - ★水…200g(ml)
 - 片栗粉…18g(大さじ2)