

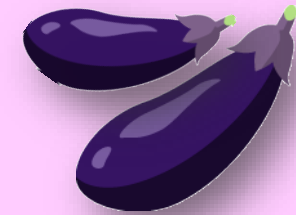
マーボーなすソース



材料	4人分(g)
豚挽き肉	200
しょうが	2.6
にんにく	2.6
ねぎ	40
ごま油	3.6
赤ピーマン	26
玉ねぎ	60
なす	180
サラダ油	18
中華味	4
砂糖	10
味噌	15.2
しょうゆ	15.2
清酒	10
豆板醤	2.6
水	100
でん粉	4

【作り方】

ねぎ	みじん切り
しょうが	みじん切り
にんにく	みじん切り
玉ねぎ	みじん切り
赤ピーマン	角切りにしてゆでる。
なす	角切りにして水に浸けてあく抜きしておく。



1. 水切りをしたなすを油で揚げる。
2. 中華鍋, 又はフライパンに, ごま油を熱し, にんにく, しょうが, ねぎ, 豚挽き肉, たまねぎを, 肉がぼろぼろになるまで炒める。
3. 2 に豆板醤, 水, 調味料を入れ, 揚げたなすを加え混ぜる。
4. 3 に水溶きでん粉をまわし入れ, とろみがついたら, 赤ピーマンを加えて混ぜる。