



マーボナス



材料(4人分)

ナス	300g (3~4こ)
ごま油	大さじ1
豚ひき肉	80g
ニンニク	10g
ショウガ	10g
白ネギ	10センチ分
顆粒中華スープの素	小さじ1
テンメンジャン*	大さじ1/2
砂糖*	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
水	100cc
トウバンジャン	小さじ1/4 (なくても可)
かたくり粉	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- ①ナスはへたをとって、細長い乱切りにする。切ったらすぐに水につけてアク抜きをし、キッチンペーパーなどで水分をよくふきとる。
- ②ナスをボウルに入れてごま油をからめる。
- ③②をフライパンに入れて火にかける。ふたをして中火で焼き、こげ目が付いたら、水大さじ1を入れ、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。顆粒中華スープの素を加え、ナスに下味を付ける。かるく炒めたら、皿などに移しておく。
- ④フライパンに豚ひき肉、ニンニク(みじん切り)、ショウガ(みじん切り)、白ネギ(みじん切り)、Aの調味料を入れ、よく混ぜてから中火にかける。
- ⑤④をしっかり炒めてから、水100ccを加え、③のナスを加える。
- ⑥1~2分煮て、水溶きかたくり粉を加えとろみをつけて出来上がり。

*テンメンジャンがない場合は、「味噌」で代用できます。
 テンメンジャン 大さじ1/2 → 味噌 大さじ1
 砂糖 小さじ1・1/2 → 砂糖 小さじ2

ひとくちメモ

夏ナスは、強い日光をあびることで皮が厚く身のつまった食べごたえのあるナスになり、秋ナスは昼と夜の温度差が非常に大きいので、やわらかくみずみずしい、甘味のあるナスになります。どちらのナスでもおいしく食べられます。給食では、にんじんや枝豆を入れ、彩りもよく、ナスが苦手な子も「おいしい!」と食べてくれました。

