

マーボーナス

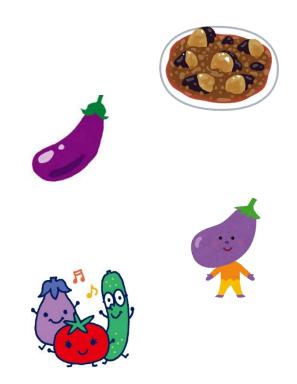
子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	142kcal
タンパク質	7.0 g
脂質	9.8 g
塩分	0.9 g

これからなすの美味しい季節を迎えます。 そんな時期にぜひ作りたい1品ですね。

◆材料 5人分

「なす	中4本
揚げ油	適宜
豚ひき肉	150g
すりおろしにんにく	小さじ1/2
すりおろししょうが	小さじ1/2
人参	5cm
玉ねぎ	中1/2個
たけのこ水煮	1/4個
炒め油	適宜
「酒	小さじ2
しょう油	大さじ1
★ 味噌	小さじ1
砂糖	小さじ1
	少々
「片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ1
※子どもの分量です。	



◆作り方

- ① なすは厚めのいちょう切りにし、水にさらしてあく抜きをする。人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、たけのこ水煮は短冊切りにする。
- ② 170℃に揚げ油を予熱し、なすの水気をよく切り、素揚げにする。(なすの水気をよく切ると油はねを防止できます)
- ③ フライパンに油をひき、すりおろしにんにくをすりおろししょうがを入れて火をつける(弱火)。
- ④ にんにくとしょうがの香りが出たら、豚ひき肉・玉ねぎ・人参・たけのこを入れて炒める。
- ⑤ 豚ひき肉に火が通り、玉ねぎ・人参・たけのこが柔らかくなったら、②の素揚げしたナスを加え★の調味料で味を調える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を作っておき、⑤に加え、とろみをつける。
- ⑦ 最後にごま油を回し入れたら出来上がり♪
- ※なすは素揚げしなくても作ることができます。その場合は、④のタイミングで入れて炒めましょう。なすは油との相性がよく、素揚げすることで旨味とともにビタミンAやビタミンKの吸収率もUPします。