

麻婆茄子(マーボーナス)

材料(2人分)

ナス	2本
白ねぎ	1/4本
しょうが、にんにく	各少々
豚ミンチ	60g
豆板醤	小さじ1/2
中華スープ	
└水	100cc
└ガラスープの素	小さじ1/2
調味料	
└砂糖	大さじ1/2
└酒、しょう油	各大さじ1/2
└オイスターソース	大さじ2 / 3
水溶き片栗粉	適量
酢	大さじ1/2
ゴマ油、ラー油	各少々
揚げ油	適量



作り方

1. しょうが、にんにくは、みじん切り。
白ねぎはせん切りにして水にさらして白髪ねぎを作る。
ナスは乱切りにして揚げ油で2度揚げして、ざるに取り出しておく。
中華スープ、調味料を合わせておく。
2. フライパンに油を熱し、豚ミンチを炒めて
しょうが、にんにく、豆板醤を加えてさらに炒め香りを出す。
中華スープ、調味料を入れ、ひと混ぜしてナスを加えて煮る。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油、ラー油、酢を加えて仕上げる。
4. 器に盛りつけ、白髪ねぎをのせる。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン、ボウル