

☆きゅうしょくレシピ24☆

【あきなすとあつあげのマーボー】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶたひきにく	60グラム	
たまねぎ	100グラム	・・・みじんぎり
にんじん	80グラム	・・・みじんぎり
なす	80グラム	・・・1cmいちょうぎり
ほししいたけ	4グラム	・・・みずでもどす→みじんぎり
しろねぎ	20グラム	・・・3mmこぐちぎり
あつあげ	240グラム	・・・ひとくちだいぎり→ゆでる
あぶら	8グラム	
おろしにんにく	すこし	
おろししょうが	すこし	
あかみそ	15グラム	
ちゅうかスープ	10グラム	
さとう	7グラム	
しょうゆ	6グラム	
オイスターソース	4グラム	
トウバンジャン	すこし	(いれすぎるとからくなるのでちゅうい)
かたくりこ	6グラム	・・・みずでといておく
みず	150グラム	



(つくりかた)

- 1 なべにあぶらとおろしにんにく、しょうがをいれてひをつけ、ぶたひきにくをいれていためる。
- 2 にんじん、たまねぎ、ほししいたけをいれていためる。
- 3 なす、みずをいれてにる。
- 4 やさいがにえたら、あかみそ、ちゅうかスープ、さとう、しょうゆ、オイスターソース、トウバンジャンをいれてにる。
- 5 ねぎをいれてにる。
- 6 みずときかたくりこでとろみをつけ、ゆでたあつあげをいれてにる。