

おすすめレシピ

●マーボーなす

いえ ちようみりようつく
家にある調味料で作れるマーボーなすです。

はるさめ い すいぶん す べんとう
春雨を入れると水分を吸ってくれるので、お弁当にも

い
入れやすくなります。

材料 4人分



ざい 材	りよう 料	めい 名	ぶん 分	りよう 量	き 切 り	かた 方 な ど
ぶた 豚		ミンチ	60g			
なす			2本		ひょうげ また 拍子切り又はいちよう切り	
はるさめ 春雨			12g			
にんにく			1かけ		みじん切り	
しょうが 生姜			1かけ		みじん切り	
酒			小さじ2	}	(A)	
みそ			大さじ1			
しょうゆ			小さじ1			
さとう 砂糖			小さじ1			
トウバンジャン			お好みで			
ごま油 あぶら ごま油			小さじ1			

1 なす、にんにく、

しょうがを洗って切る。



←いちよう



←ひょうし

2 フライパンを火にかけてごま油を入れ、豚ミンチ、にんにく、

しょうがを炒める。

3 豚肉が炒められたら、なすを入れてさらに炒める。

なすがしんなりしたら、合わせておいた(A)の調味料と、水100mlを
入れ、味をととのえる。

4 3に春雨を乾燥のまま入れて炒め、春雨が水分を吸ったら

出来上がり。(水分が少ない時は水を足してください)

