

マーボーナス

1人分 149 kcal



材料(4人分)

なす	4本(500g)
豚ひき肉	100g
生姜(おろしてもよい)	大さじ1
ニンニク()	大さじ1
トウバンジャン	大さじ1
テンメンジャン	大さじ1
長ネギ	1/4本
ごま油	大さじ1
チキンコンソメ	1個
水	300cc
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
水溶き片栗粉 (片栗粉1:水2)	大さじ3と1/2
酢	小さじ1

作り方

なすは皮を半分むき、水にさらす。
2cm幅の斜めに切り、さらに2cm幅の拍子切りにする。
ネギはみじん切りにする。
鍋にお湯をわかし、塩小さじ1を入れなすを茹でる。
フライパンにごま油を熱し、強火にしてひき肉を炒める。
にトウバンジャン・ニンニク・生姜を入れ、さらに炒める。テンメンジャン・コンソメ・水・酒・砂糖・しょうゆを入れひと煮たちしたら、なすを加える。時々底から大きく混ぜながら3分程煮る。
ネギのみじん切りを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後に酢を入れて出来上がり。