

味覇レシピ『 麻婆なす 』

材料(2人分)

長
片
あ
ん
の
材
料

ナス
栗
粉

ひき肉
にんにく
長ネギ
豆板醤

1本
大さじ2
200g
1かけ
半分
小さじ1

甜麺醤
砂糖
しょう油
水
味覇

小さじ2
小さじ1
小さじ1
カップ1
大さじ1

作り方

- ① ナスびを縦半分に切ってから、食べやすい大きさにくる。
- ② なすびに片栗粉を大さじ1ふりかけて、180℃の油で揚げる。
- ③ フライパンにゴマ油を熱して、にんにくのみじん切りを炒める。
ネギのみじん切り、そしてひき肉と投入してから色が変わるまで炒め、
豆板醤、甜麺醤、砂糖、しょう油を入れる。。
- ④ 全体に色が馴染んだら味覇と水を入れて煮込む。
- ⑤ 大さじ1の水と残りの片栗粉を別のお皿に溶き、弱火にして混ぜ入れて、
とろみをつけてあんの完成。
- ⑥ 最後になすびの上にこの肉あんをあけて出来上がり！

