

味覇レシピ『麻婆なす』

材料(2人分)

長ナス	1本		
片栗粉	大さじ2		
あんの材料		甜麺醬	小さじ2
ひき肉	200g	砂糖	小さじ1
にんにく	1かけ	しょう油	小さじ1
長ネギ	半分	水	カップ1
豆板醬	小さじ1	味覇	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きる。
- 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、
豆板醬、甜麺醬、砂糖、しょう油を入れる。
全体に色が馴染んだら味覇と水を入れて煮込む。
- ④ 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。
- ⑤ 最後にナスびの上にこの肉あんをあけて出来上がり！

