



夏野菜を食べて
夏バテを予防しよう！

トマトマーボーなす丼

【材料（約４人分）】

・ぶたひき肉	80g	・おろしにんにく	適量
・長ねぎ（みじん切り）	10g	・おろししょうが	適量
・にんじん（せん切り）	40g	・トウバンジャン	適量
・メンマ	30g	・中華スープの素	小さじ2
・干し椎茸（せん切り）	2個	・砂糖	小さじ2
・トマト（角切り）	60g	・みりん	小さじ1
・なす（乱切り）	80g	・しょうゆ	小さじ1
・にら（ざく切り）	10g	・みそ	大さじ1
・サラダ油	適量	・ごま油	適量
		・片栗粉	適量

【作り方】

- ①材料を切る。
- ②サラダ油でなすを炒めて、取り出しておく。
- ③おろしにんにく、おろししょうが、トウバンジャン、ぶたひき肉、長ねぎ、にんじん、メンマ、干し椎茸を順に炒める。干し椎茸の戻し汁も入れる。
- ④分量外の水を材料がひたひたになるまで入れて煮る。
- ⑤調味料を加え、なすとトマト、にらを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥最後に香りづけのごま油を回し入れ、できあがり。