

【なすの中華炒め】



材料（4人分）

なす	2本	
揚げ油	適量	
豚ひき肉	140g	
玉ねぎ	1/2個	
ピーマン	2個	
しょうが	1/3かけ	
にんにく	1/5かけ	
A	みそ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	塩	少々
	七味唐辛子	少々
	かたくり粉	小さじ1/2
	水	少々

七味が入って少しピリ辛
なところが、ごはん
によく合います。



くりっち

ご家庭では、なす
は揚げずに炒めても
おいしいです。



いもっち

作り方

1. なすは乱切りにして180℃の油で揚げる。
2. 玉ねぎは薄切り、ピーマンは干切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
3. フライパンを熱し、油でしょうがとにんにくを炒め、玉ねぎとひき肉、ピーマンを加えて炒める。
4. Aの調味料と1のなす加えさっと炒め、水溶きかたくり粉を入れて全体をまとめる。