

なす入り麻婆豆腐

<材料4人分>

豆腐（木綿）	1丁		
豚ひき肉	140g		
にんにく	1片		
生姜	1片		
白ねぎ	1/3本		
玉ねぎ	1/4個		
なす	1本		
たけのこ	30g		
干しいたけ	2枚		
にんじん	1/4本		
にら	1株		
食油（なす揚げる用）	適量		
食油（炒め用）	大さじ1		
		(調味料)	
		粒みそ	大さじ1・1/2
		濃口しょうゆ	小さじ1
		トマトケチャップ	大さじ2・1/2
		鶏がらスープの素	小さじ2/3
		豆板醤	小さじ1/2
		酒	小さじ1
		本みりん	小さじ1/2
		片栗粉	小さじ1
		水	小さじ1
		ごま油	大さじ1/2

<作り方>

- ①干しいたけを戻しておき、5mm幅で細切りにする。
にんにく、しょうがをみじん切りにし、白ねぎは小口切り、玉ねぎは5mm幅のくし切りを半分にし、たけのこ、にんじんは短冊切り、にらは2cm程度の長さに切る。
- ②なすを食べやすい大きさに切り、水にさらしてアクをぬき、水気を拭きとって、170℃の油で素揚げにする。
- ③熱して油をひいたフライパンでひき肉とにんにく、しょうがを炒め、肉に火が通ってきたら①を入れて一緒に炒める。しんなりしてきたら、合わせておいたAを入れ、調味する。沸いてきたら、片栗粉を同量の水で溶き入れて、とろみをつける。最後に香りづけに、ごま油を一回し入れてなじませれば完成。



<ポイント>

★なすのおいしい季節に、オススメのレシピです。給食では、なすを素揚げしてから入れますが、油が気になる場合は、他の野菜と一緒に入れても良いですね！お好みで辛さも加減してみてください。