

2024年7月号

【料理名】クリーミー麻婆なす



【献立】

チンゲンサイのナムル  
セロリの中国風スープ

【調理時間】15分

【カロリー】340 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】（2人分）

なす……4本（320g）

豚ひき肉……100g

にんにく（みじん切り）……1片分

赤唐辛子（小口切り）……小さじ $\frac{1}{2}$

A 無調整豆乳……大さじ4

A オイスターソース、砂糖……各大さじ1

A しょうゆ……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. なすはへたを除いて6つ割りにする。耐熱容器に入れ、サラダ油大さじ2をまぶす。ラップをふんわりとして電子レンジで6分加熱する。
2. フライパンにごま油小さじ1とひき肉を入れて中火にかけ、ほぐしながら炒める。ひき肉から脂が出てきたら、にんにくと赤唐辛子を加え、香りが立ったらAを加えて混ぜる。
3. ①を加えて全体を混ぜ、ごま油少々を回しかける。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。