

## おうちで作ろう！

## 麻婆なす



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
じゃがいも	240g	①じゃがいもは油で揚げるか蒸しておく。 ②なすは大さじ4の多めの油で炒めておく。 ③フライパンに油を入れ熱し、にんにくしょうがを炒める。 ④豆板醤と豚ひき肉を加えて炒める。 ⑤にんじん、たけのこを加えて炒める。 ⑥干し椎茸を加えてさらに炒める。 ⑦水200mlと調味料を加える。 ⑧ねぎ、にらを加える。 ⑨味を調べ、①と②を加える。 ⑩水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑪ごま油を加えて仕上げる。			
なす	120g				
豚ひき肉	120g				
にんにく	2.4g				
しょうが	2g				
なたね油	大さじ1				
にんじん	70g				
たけのこ (水煮)	50g				
干し椎茸	5g				
ねぎ	70g				
にら	50g				
豆板醤	2g				
赤みそ	35g				
しょうゆ	大さじ1と1/2				
砂糖・酒	各 大さじ1				
ごま油 (仕上げ)	小さじ1				
片栗粉 (仕上げ)	大さじ1				
<b>ポイント！</b> 小金井市では、なすは7月から9月に出回ります。 なすは別に炒めておくことで、形と色をきれいに仕上げるすることができます。 なすが苦手な子供にも食べやすいように、じゃがいもを入れています。					
1人分栄養価					
エネルギー	250	kcal	脂質	12	g
たんぱく質	9	g	食塩相当量	1.7	g