

怪味麻婆なす



材料(1人分) 106kcal,1.49単位



なす 100g	豚ひき肉 8g	A	ねりゴマ 5g
ごま油 0.5g	白ネギ 1.5g		こいくち醤油 3g
鶏ガラスープ 0.5g	おから 5g		さとう 2.5g
水 15g	しょうが 1g		酢 2.5g
ピーマン 15g	にんにく 1g		豆板醤 0.5g
パプリカ(赤) 15g	ごま油 0.5g		ラー油 0.1g
白ネギ(飾り) 2g	水 20g		片栗粉 1g
サラダ菜 10g	花椒※ 少々		

※花椒(ホアジョー)...中国山椒。なければ、山椒かこしょうで代用する。

つくり方

1. Aの調味料を計量してよく混ぜ、合わせ調味料を作る。
2. なす、ピーマン、パプリカは表面をよく洗い、なすは乱切り、ピーマンとパプリカは串切りにする。
3. 白ネギ(飾り)2gは細く千切りに切って水にさらし白髪ねぎにする。もう一方の白ネギ1.5gはみじん切りにする。
4. にんにくはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
5. 鍋に湯を沸かし、ピーマンとパプリカを歯触りが残る程度に下ゆでする。
6. 熱したフライパンにごま油をひき、なすを炒める。表面に火が通ってきたら水と鶏ガラスープを加えて煮込む。水分がなくなったら一旦皿に移しておく。
7. 熱したフライパンにごま油ひき、4のにんにく、しょうがを加え香りがしてきたら3の白ネギのみじん切りを入れて焦がさないように炒める。
8. 7に豚ひき肉とおからを加えて炒め、豚ひき肉の色が変わってきたら、水、Aの合わせ調味料を加えさらに炒める。片栗粉を分量外の水で溶いて水溶き片栗粉にし、まわしいれてとろみをつける。
9. 8に5のピーマンとパプリカ、6のなすを戻し、よく混ぜ合わせる。
10. サラダ菜は洗って水をふき取り、皿に盛りつける。その上に9を盛り付け、最後に白髪ねぎをあしらって完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.1	0	0.3	0	0.5	0.49(146g)	0.1	

* 計算せず