

茄子入りマーボ豆腐

(茄子と油の相性抜群 ご飯がすすみます)

調理時間 20分

《 材 料 》

豚ミンチ	100 g
玉葱	1/2 個
茄子	1 本
サラダ油	小 1
豆腐	1/2 丁
青葱	1 ~ 2 本
にんにく	1 粒
生姜	少々
紅生姜	少々
調味料	
豆板醤	大 1/2
ケチャップ	大 1/2
濃口醤油	大 3
砂糖	大 1
塩	1つまみ
水	1カップ
固形スープ	1/2 個
旨味調味料	少々
水溶き片栗粉	
片栗粉	大 1
水	大 1
サラダ油	大 1
ゴマ油	少々

《 作り方 》

茄子は2 cm角に切ってサラダ油をまぶし、電子レンジで1分間加熱しておきます。

豆腐は1 ~ 1.5 cm角に切り、玉葱・にんにく・生姜はみじん切りに、青葱は小口切りにしておきます。

鍋にサラダ油(大1)を入れて熱し、にんにく・生姜・玉葱・豚ミンチの順に炒め、豆板醤・ケチャップ・濃口醤油・砂糖・塩・水・固形スープ・旨味調味料で味付けし、豆腐を加え、しばらく煮込んでから茄子を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけた後、ゴマ油を入れ器に盛り付け、紅生姜を散らして仕上げます。



【おいしさのヒミツ】

ケチャップを使うと、お子様もいただけます。

お料理上手メモ

茄子は電子レンジで加熱すれば手間が半分で済みます。

(1人分栄養素)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
160 kcal	8.7 g	9.2 g	9.8 g	3.1 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>