

夏野菜をおいしく食べましょう! ……なす編

《揚げなすと鳥ひき肉あんかけ》



◆材料 (約5人分)

- ・なす 3個小(1/6に切る)
- ・ピーマン 2~3個小
(1/4に切る)
- ・しょうが1片と長ねぎ(細め)
1本みじん切り
- ・鳥ひき肉 200g
- ・だし汁 150cc
- ・サラダ油少々 ・揚げ油
- ・調味料[しょう油 50cc・砂糖大2
弱・みそ大1/2強・片栗粉]

…ひとことポイント…

◆トロッとおいしく、お弁当にも最高!

◆作り方

- ① しょうがと長ねぎを、からいりする。
- ② 香りが出たら、鳥ひき肉を入れ炒める。
- ③ ②にだし汁、しょう油、みそ、砂糖の順に入れ煮る。
- ④ 水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ なす、ピーマンを素揚げする。
- ⑥ 素揚げしたなす・ピーマンの上に鳥ひき肉あんをかける。

提案者:みちくさ会会員 阿川 節子