

ご家庭でつくってみませんか?
西会津町給食センター

ミネラル野菜レシピ なすの肉みそ炒め

< 4人分の材料 >

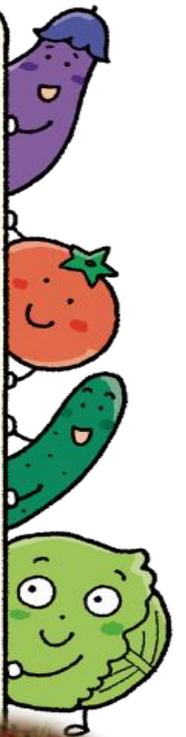
・なす	4本	・油	大さじ1	・酒	大さじ1
・揚げ油	適量	・おろしにんにく	少々	・しょうゆ	大さじ1
		・おろししょうが	少々	・みりん	大さじ1
・豚ひき肉	200g			・豆板醤	少々
・にんじん	1/2本	・片栗粉	小さじ1	・オイスターソース	大さじ1
・長ねぎ	1本	・水	大さじ1	・中華スープの素	少々



※材料・調味料はお好みで調節してください

< 作り方 >

- ① なすは乱切りにして、180℃の油で揚げる。
(油で揚げずに少し多めの油で炒めても OK!)
- ② にんじんと長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、おろしにんにく・おろししょうが・豚ひき肉を入れて炒める。豚肉の色が変わったら、にんじん・長ねぎを入れて少し炒め、水100mlを入れてフタをし、煮る。
- ⑤ 全体に火が通ったら、合わせ調味料を入れてよく混ぜ、①のなす、水溶き片栗粉を入れる。全体が混ざったら出来上がり!!



なすと肉みその相性バツグン!!

ごはんのにのせても◎

