

まーぼーなす
麻婆茄子

材料(大人2人+子ども1人分)

・ 茄子	160g(約1本半~2本)	・ ★砂糖	小さじ1
・ 豚ひき肉	120g	・ ★醤油	小さじ1強
・ 長ねぎ	100g(約1本)	・ ★オイスターソース	小さじ1弱
・ 椎茸	60g(約4個~6個)	・ ★味噌	小さじ1弱
・ ごま油	大さじ1	・ 水または鶏ガラスープ	30~50cc
・ にんにく	少々	・ 片栗粉	小さじ1
・ 生姜	少々		

作り方

- 1、野菜は下記のように切り分ける。調味料は★を合わせておく。
「茄子」…大きめに切って、水にさらしアク抜きをしておく。
「長ねぎ・椎茸」…大きめのみじん切り。
「にんにく・生姜」…とても細かいみじん切り(粗いと子どもには苦みや辛みに感じる為)
- 2、フライパンにごま油を2/3量入れ、水気をきった茄子を中火~強火で炒めて、別皿にとっておく。
※仕上げに再度火にかける為、油がなじみ、全体がしんなりすれば火を止めてOK!
- 3、2 で使用したフライパンに、残りのごま油とにんにく・生姜を入れて弱火にかける。
- 4、ふわっと生姜・にんにくの香りがしてきたら、長ねぎを加えて強火にして、さっと炒める。
※焦げないように火加減注意!
- 5、4 に分量外の水を50~100cc程加え、水分がほとんどなくなるまで火にかける。
(◎ここで長ねぎの甘みを引き出し、凝縮するところがポイントです!!)
- 6、そこに椎茸・豚ひき肉を加え、混ぜながら豚ひき肉全体に火が通るまで炒める。
- 7、水または鶏ガラスープと★を加えて、一煮立ちさせる。
- 8、2 の茄子を加えて、味を整えたら分量外の水で溶いた片栗粉をまわし入れよく混ぜる、全体にとろみがついたら完成。一度火を止めてから水溶き片栗粉を入れるとダメになりづらいです。

※片栗粉を入れた後は必ず火にかけてください。片栗粉に火が入っていないとお腹をこわす事があります。

◎Pokkeのレシピはこども向けの味付けになっています。

◎ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

栄養士より



この麻婆茄子は9月のカフェで提供し、カフェをご利用くださったお母様から作り方が知りたい!とお声掛けをいただいたメニューです。子ども向けに辛さは一切なく、長ねぎの甘み引き立つ優しい麻婆茄子です。ご飯の上にかけてどんぶりにしてもよし、茄子の代わりに豆腐に変えて、麻婆豆腐でもよしです。これからますます秋に近づき、茄子も美味しい秋茄子が出てくる嬉しい季節!ぜひ茄子メニューのひとつとしてお試しください。