

7/1 (木) 中華風なすとトマトの炒め物 (黄 郁卿さん)

(材料 2 人分)

- { なす : 250 g
- { サラダ油 : 大さじ 4~5
- { 豚ひき肉 : 80 g
- { サラダ油 : 小さじ 1

生姜・長ねぎ・にんにく : 各少々

豆板醤 : 小さじ 1/2

トマト : 100 g

- A { 薄口醤油 : 小さじ 2~
- A { 濃口醤油 : 小さじ 2~
- A { 砂糖 : 小さじ 2
- A { 酒 : 大さじ 1
- A { こしょう : 少々

ゆで枝豆 (小ねぎ) : 適量

ごま油 : 小さじ 1

- ① なすは所々皮をむき、6~7 cm 長さに切って、縦に 4~6 等分する。トマトは 4~5 mm 厚さのくし切りにして、長ねぎ・生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①のなすを入れて焼き色をつけ火が通ったら、いったん取り出す。
- ④ ③の鍋にサラダ油を足し、ひき肉を加えてほぐしながら炒め、①の長ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤を入れて、香りよく炒め、①のトマトを加えてサッと炒め、③のなすを戻し入れて、②の調味料を加え、材料を返しながら水分を飛ばすようにして絡めて、最後に枝豆を加え、ごま油を回し入れる。
- ⑤ 器に④を盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。