



マーボーなす風 ～ 味つけは手作り調味料♪ ～

☑ <ざいりょう 2人ぶん>

- ☐ なす 2本(160g)
- ☐ 豚こま切れ肉 60g
- ☐ しょうが 3g
- ☐ 油 大さじ 1(12g)
- ☐ しょうゆ 小さじ 1 (6g)
- ☐ オイスターソース 小さじ 1 (6g)
- ☐ トウバンジャン 小さじ 1/2 (2g)
- ☐ 鶏がらスープの素 小さじ 1/3 (1g)
- ☐ 片栗粉 小さじ 2 (6g)
- ☐ 水 100ml

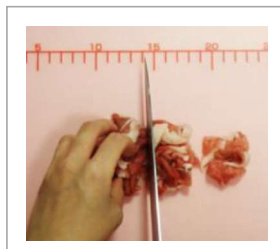


レベル 2★★



<つくりかた>

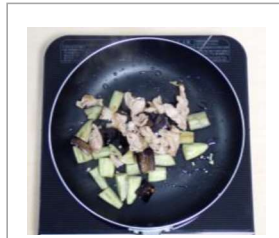
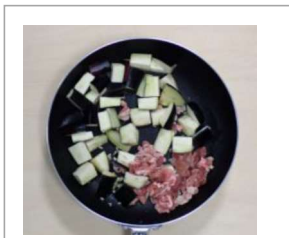
- ① なすは縦4等分にし、3 cm程度の長さに切る。豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。



- ② A を混ぜ合わせておく。



- ③ フライパンに油、①、しょうがを入れ、よく炒める。



- ④ 火が通ったら A を混ぜながら加え、炒めからめる。

片栗粉が入っているので
加える時によく混ぜてね

