

炒めるとまろやかで美味しくなるなすを使った

なすと揚げのコロコロマーボー

消費量日本一の厚揚げを使って、福井ならではの麻婆に仕上げています。



<4人分>

豚ミンチ・150g 鶏ガラスープ・・・小さじ1
酒・・・小さじ1 味噌・・・大さじ1
塩・・・少々 甜麺醬・・・小さじ2
油・・・小さじ1 豆板醬・・・小さじ1/4~
生姜・・・1かけ 醤油・・・大さじ1・1/2
にんにく・1かけ オイスターソース・小さじ2
厚揚げ・1枚 砂糖・・・小さじ2
なす・・・2本 水・・・1カップ
人参・・・1/3本 片栗粉・・・小さじ2
たまねぎ・1/2個 ごま油・・・小さじ2
ねぎ・・・1/2本

合わせておく

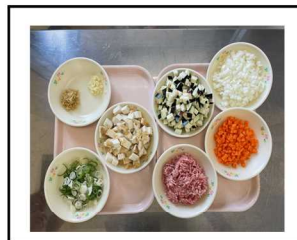
作り方



① 材料を用意する。



②厚揚げをさっと湯がいて油抜きをする。ザルにあげて水気を切り、厚みを半分にサイコロ状に切る。



③人参・玉ねぎみじん切り、ねぎ小口切り、なすコロコロ、にんにく・生姜をすりおろす。



④フライパンに油をひき、弱火でにんにく・生姜・豆板醬を炒める。香りが出たら豚ミンチに塩少々・酒をふって炒める。



⑤豚ミンチに火が通ったら、人参・玉ねぎを炒める。



⑥なすをさっと炒めたら、合わせた調味料と水を入れ、材料に火を通す。



⑦揚げを入れ、弱火で5分煮る。ねぎを入れ、軽く火を通す。



⑧最後にごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。