

「ごちそう」ナスの そばろあんかけ

ナスのレシピ



蒸し「ごちそう」ナスのアレンジレシピ

材料 (2人分)

「ごちそう」ナス……………3本
鶏ひき肉……………20g
おろしショウガ……………少々
酒……………大さじ 1/2
水……………1/2 カップ
A (鶏がらスープの素……………小さじ 1
しょうゆ……………小さじ 2
みりん……………小さじ 1
水溶き片栗粉……………適量
小ネギ (小口切り)……………少々

作り方

- ① 「ごちそう」はヘタを取り除き、縦に6等分にし、蒸気の立った蒸し器で、竹串がすっと通るまで蒸します。
- ② 小鍋に鶏ひき肉、おろしショウガを入れ、焦げつかないように酒でほぐしながら軽く炒めます。
- ③ ひき肉がぼろぼろになったら A を加えて煮込み、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④ (1) のナスを器に並べ、そばろあんをかけ、小ネギを飾ります。

ワンポイント

蒸し時間を短くして半生の状態でも、「ごちそう」ナスならジューシーなおいしさを楽しめます。