

マーボーマー坊

ナスのレシピ



とろ〜り絶品!

「マー坊」はマーボナスのための品種です!?

材料 (4人分)

「マー坊」ナス	2本
豚ひき肉	150g
ネギ	1/2本
ニンニク、ショウガ	各1かけ
赤みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
A 砂糖	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
ゴマ油	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1

作り方

- ① 「マー坊」は乱切りに、ネギ、ニンニク、ショウガはみじん切りにします。Aはよく混ぜ合わせておきます。
- ② フライパンにゴマ油とネギ、ニンニク、ショウガを入れて火にかけ、よい香りがしてくるまで炒めます。
- ③ 豚ひき肉とAを加え、ひき肉がボロボロになるまで炒めます。
- ④ 「マー坊」を加えてさらに炒め、しんなりして火が通ったら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけます。

ワンポイント

「マー坊」の鮮やかな色を残したい場合は、あらかじめ高温の油で素揚げしておきます。