

「飛天長」の甘酢あんかけ

ナスのレンビ



材料 (2人分)

ナス「飛天長」……………1本
 厚揚げ……………1枚
 ひき肉(豚)……………100g

〔すりおろしニンニク……………小さじ1
 すりおろしショウガ……………小さじ1
 A 豆板醤……………小さじ1
 酢……………小さじ1
 L 砂糖……………小さじ1
 塩……………少々
 〕
 〔酒……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 B オイスターソース……………大さじ2
 L 鶏がらスープ……………50cc
 〕

作り方

- ① ナスは細切りにし、塩を少しふりかけて10分ほど置いておく。水分が出てくるので、キッチンペーパーでふき取る。小ネギは小口切りにする。
- ② 厚揚げはグリルやトースターなどで、両面を香ばしく焼く。(油が気になる方は焼く前にキッチンペーパーで軽く押さえて取る)
- ③ フライパンを火にかけて熱し、サラダ油を入れ、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、ナスと【A】を加えて、炒め合わせる。
- ④ ナスに火が通ったら、【B】を加え、手早く全体を混ぜ合わせる。水溶き片栗粉を加えて、とろみを付ける。
- ⑤ 焼き上がった厚揚げを皿に盛り付ける。その上にナスの甘酢あんかけをかけて、小ネギを振りかける。