



鈴木

## 滋養たっぷり白マーボー茄子



鈴木いく子



### 材料・分量(4人分)



- ・ 牛乳・・・・・・・・・・400ml
- ・ 茄子・・・・・・・・・・4~5本
- ・ 豚ひき肉・・・・・・・・150g
- ・ 長ねぎ・・・・・・・・1/4本
- ・ しょうが・・・・・・・・1片
- ・ ニンニク・・・・・・・・1かけ
- ・ 片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- ・ サラダ油・・・・・・・・大さじ2 2/3
- ・ 酒・・・・・・・・大さじ1
- ・ 中華スープの素・・・・大さじ1 1/3
- ・ パプリカ(赤・緑)みじん切り  
・・・・・・・・各大さじ山盛り1
- ・ 熱湯・・・・・・・・・・300ml
- ・ 塩・・・・・・・・・・2つまみ
- ・ ラー油、黒こしょう・適量



### 作り方



- ① 片栗粉に、水大さじ3杯を加えておきます。
- ② 茄子は皮を剥き、斜めに切り、水にはなします。
- ③ 長ねぎ、ニンニク、ショウガはみじん切りにします。
- ④ フライパンにサラダ油小さじ2杯と③を入れ火にかけて香りを出します。
- ⑤ ひき肉と酒を加えて炒めます。
- ⑥ 別のフライパンにサラダ油大さじ2を入れて火にかけて、水気を切った茄子を入れ油が回った所に熱湯と中華スープの素小さじ1杯を入れ、蓋をして30秒強火にかけ、湯を切ります。
- ⑦ ⑤のフライパンに牛乳、中華スープの素大さじ1杯、塩2つまみを入れて火にかけて、⑥の茄子を加え片栗粉でとろみを付けます。
- ⑧ 器に盛り、パプリカを散らし、好んでラー油や黒こしょうをかけて完成。

## ポイント

茄子を湯引きすることで、ふっくらした茄子に仕上がります。