

イタリアンマーボーなす

材料

1人分

木綿豆腐----- 100g
 豚ひき肉----- 70g
 なす----- 0.5本
 サラダ油-----大さじ 1
 長ねぎ----- 10g
 おろししょうが(チューブ)-----小さじ 1
 おろしにんにく(チューブ)-----小さじ 1
 サラダ油-----小さじ 0.5

カゴ マンナマンマ トマト&パズル----- 100g

【A】

みそ-----大さじ 0.5
 七味唐辛子----- 1g
 しょうゆ-----小さじ 0.5

作り方

- ①豆腐は1cmの角切りにし、熱湯に入れ2～3分茹でる。
 なすは一口大に切り、油をあえておく。長葱はみじん切りにしておく。
- ②フライパンを中火で熱し、なすを加え焦げ目がついたら弱火で蓋をして蒸し焼きにする
 なすがやわらかくなったら取り出しておく。
- ③フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、長葱を炒め、火が通ったら豚肉を炒める
- ④豚肉の色がかわったら、Aの調味料を加え、②のなす、アンナマンマ、豆腐を入れ、水分がなくなるまで煮詰める。

ポイント

ピリ辛のマーボーなすをトマトで食べやすく！
 アンナマンマを使用することで味付けが簡単に仕上がります。



調理時間
 約25分

エネルギー
 513kcal

野菜相当量
 155g