

夏野菜マーボー

<主な材料・2人分>

豚ひき肉	150 g
ズッキーニ	1/3 本
なす	1 本
長ネギ	1/6 本
トマト	1/2 個
生姜	1 片
にんにく	1 かけ
ごま油小さじ	1

調味料 A

鶏がらスープの素小さじ	1
みそ大さじ	1.5
砂糖、酒各大さじ	1
醤油小さじ	1
豆板醤小さじ	1/2
水	150ml

水溶き片栗粉

片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1 強
ごま油	小さじ 1



<作り方>

- ① 長ネギとにんにく、生姜はみじん切りにする。なすとズッキーニは棒状、トマトはくし形切る。
- ② 調味料 A を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油小さじ 1 を熱して、長ネギ、にんにく、生姜を入れ弱火で熱して香りが出たら、ひき肉を入れて炒める。
- ④ なすとズッキーニを加えて、野菜に火が通るまで炒める。
- ⑤ ②を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。トマトも加えて余熱で炒める。
- ⑥ ごま油小さじ 1 を加えて香りをつけ、皿に盛り付けたら完成。

エネルギー 287kcal 蛋白質 16.5g 塩分 1.9g