

レンジで作る！

☆なすのそぼろあん

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

- ・なす 3本
- ・豚挽肉 100g
- ・みそ 大さじ1/2
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ★・砂糖 大さじ1/2
- ・醤油 小さじ1
- ・おろし生姜 小さじ1/4
- ・おろしにんにく 小さじ1/4
- ・水溶き片栗粉 大さじ1~2



- ①なすは所々皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩少々(分量外)を加えた水にさらして灰汁を抜く。
- ②大きめの耐熱容器または耐熱皿に★の調味料を入れ、挽肉をほぐしながらよく混ぜる。
- ③②の上に水気を切った①をのせ、ラップをして600wで約5分加熱する。
- ④加熱後、挽肉をほぐすように全体を混ぜ、再びラップをして600wで約3分加熱する。
- ⑤熱いうちに水溶き片栗粉を加え、全体をよく混ぜてとろみをつける。

お好みで白ごま、万能葱をふっても

ご飯にかけて丼ものはもちろん、
そうめんの具としても活用できます！

献立例

なすのそぼろあんには、
サラダや和え物、主食や汁物と合わせて！

◆作った感想をお寄せください。_____に入れてください。

----- キリトリ線 -----

(○をつけてください)

すぐにできた たいへんだった
おいしかった 期待はずれだった

なすのそぼろあん

感想

ご協力ありがとうございました。

令和元年7月号