# 【レシピ】ご飯が進む！ 辛くない麻婆茄子



こんにちは(*^o^*)

最近ナスやピーマンがお安いですね(*'▽'*)
今日はそんなナスとピーマンを使った、作り置きもできる辛くない麻婆茄子の紹介です□❤

辛くないので、辛いのが得意じゃない人も食べれますよ~(*'▽'*)お子様にも＾＾
（ピーマンが苦手であれば、なすだけでもOKです！ ピーマン分ナスを増やしてくださいね）
ご飯が進む、安くて美味しいスタミナおかずですよ~(^0^)

材料（2人分）

・豚ひき肉・・・100g

本

・ピーマン・・・1~2個
・長ネギ・・・1/8本
・ニンニク・生姜・・・各1片ずつ
・ごま油・・・適量
・A)酒・醤油・オイスターソース・・・各大さじ１
・A)味噌・・・大さじ1/2

・A)砂糖・・・小さじ1/2
・A)水・・・120cc
・B)片栗粉・・・大さじ1/2
・B)水・・・大さじ1

## 辛くない麻婆茄子 の作り方

①長ネギ、にんにく、生姜はみじん切りにする。なすとピーマンは乱切りにする。（A）を混ぜ合わせておく。

②フライパンにごま油（大さじ1~2）を熱し、なすを中火で炒める。焼き色がついたら一旦取り出す。

③フライパンにごま油（大さじ１）を足し入れて中弱火にかけ、長ネギ・ニンニク・生姜を加え、香りが出たら豚ひき肉を加え、炒める。

④ひき肉の色が変わったらピーマンも加え、炒め合わせたら、なすをフライパンに戻し、（A）を加え、強火〜中火で混ぜながら煮る。

⑤なすが柔らかくなったら味を見て、ちょうどいい味の濃さになるまで煮る。

⑥一旦火を止め、Bの水溶き片栗粉を加え、すぐに全体を大きく混ぜ、再度火にかけ沸騰させ、とろみをつける。

⑦とろみがついたら仕上げにごま油（小さじ１）を回しかけ、器に盛る。

## ポイント

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

沸騰しているところに水溶き片栗粉を入れると、ダマになってしまう可能性があります。

そして全体を混ぜてから、再沸騰させることが大切です。再沸騰させることによって、とろみがつきます。

また、とろみが少ないかな？と思っても、冷めると沸騰時よりもとろみがつくので、大丈夫です！

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

ご飯もりもり食べて、明日から頑張りましょう～(*^o^*)

ではみなさん、良い一日を～(*^o^*)❣

https://kitamura-miyuki.com/ebichiri