

今月の食材
ひき肉

麻婆茄子パスタ

材 料 (1人分)

- ・ひき肉(合いびき肉) ……100g
- ・茄子 ……中1本
- ・ネギ ……1/3本
- ・パスタ ……お好みの量
- ・片栗粉 ……大さじ1
- ・ごま油 ……大さじ2
- ・塩こしょう ……適量

【調味料A】

- ・みりん ……小さじ1
- ・味噌 ……小さじ1
- ・鶏がらスープの素 ……小さじ1/2
- ・一味唐辛子(粉唐辛子可) ……小さじ1/2
- ・おろしニンニク(チューブ可) ……小さじ1/2
- ・水 ……50cc



作り方 (調理時間 約30分)

- ① 茄子は5ミリ幅の輪切りに、ネギはみじん切りにする。
パスタは袋の表記時間通りに茹でておく。
- ② 茄子と片栗粉をポリ袋に入れてよく振る。
- ③ フライパンに②を並べ、ごま油を回しかけ炒める。
- ④ 茄子に火が通ったら取り出す。同じフライパンでひき肉とネギを炒める。
- ⑤ ひき肉に火が通ったら茄子を戻し、混ぜ合わせた【A】を加えて中火で煮詰める。
- ⑥ パスタを皿に盛り付け⑤をかけて完成。