

# マーボー茄子

## 【 材 料 】

	(1人分)
なす	30g
ピーマン	10g
玉ねぎ	10g
干し椎茸	1g
根生姜	0.5g
豚ひき肉	20g
春雨	2g
油	少々
味噌	6g
醤油	2g
砂糖	1g
みりん	1g
片栗粉	1g



## 【 作り方 】

- ① 干し椎茸は戻しみじん切にする
- ② 春雨は茹でてから2~3cmに切る
- ③ 根生姜・玉葱・ピーマンはみじん切にする
- ④ なすは乱切りにする
- ⑤ フライパンに油を敷きみじん切した根生姜を炒め豚ひき肉を加え炒める 玉ねぎ、干し椎茸も加え調味し、最後にピーマンを加え炒める
- ⑥ 別鍋に油を敷き、乱切した茄子を炒める
- ⑦ ⑤に⑥を合わせ、湯で戻した春雨を加え混ぜる
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけたら出来上がり！