

食材2つだけ!

豚ひき肉

×

なす



調理時間

15分

ピリッとした辛みがポイント!

## ひき肉とナスのピリ辛丼

材料 (2人分)

豚ひき肉	150g	○鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/3
なす	3本	○味噌	小さじ1
ご飯	茶碗2杯分	○しょうゆ	大さじ1/2
小ねぎ(あれば)	2本	○酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2	●片栗粉	小さじ2
にんにくのすりおろし	小さじ1/2	●水	大さじ1
ごま油	大さじ1		

### 1 切る

なすはへたを切って縦半分に切り、厚さ4mmの斜め切りにして5分水にさらす。小ねぎは小口切りに。

### 2 フライパンで炒める

フライパンにごま油、豆板醤、にんにくを入れて弱火にかける。香りがしてきたら中火にしてひき肉を色が変わるまで炒める。なすを入れて炒め、少ししんなりしたら水150mlと○を入れて3分煮る。混ぜ合わせた●を回し入れ、とろみが付いたら火を止める。

### 3 盛る

器にご飯を盛り、2をかける。小ねぎを散らす。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索