

ご飯にかけるギョーザ ～カレーコロッケ風味～ ～アレンジレシピ集～

⑪ カレー風味麻婆茄子



【 材料 】(2人前)

◇茄子	… 2本	■豆板醤	… 大さじ1
◇にんじん	… 1/4本	■鶏がらスープの素	… 大さじ1.5
◇ピーマン	… 1個	■ご飯にかけるギョーザ	… 小さじ2
◇ひき肉	… 50g	■醤油	… 大さじ1
◇ネギ	… 1/2本	■おろしにんにく	… 小さじ1
■水	… 400cc	■おろししょうが	… 小さじ1
■ラー油	… 適量	■水溶き片栗粉	… 適量
■サラダ油	… 適量		

【 作り方 】

- (1) 茄子・ピーマンは細切り、にんじん・ネギは薄切りにしておく。
- (2) 熱したフライパンにサラダ油を入れ、おろしにんにく、おろししょうがを入れ、ひき肉を炒める。(中火)
- (3) ひき肉に火が通ったら、豆板醤を入れ軽く炒める。
- (4) ひき肉にまんべんなく豆板醤が混ざったら、水・鶏がらスープの素・ご飯にかけるギョーザ・醤油を入れ味付けをする。
- (5) 味付けができたら、にんじん・茄子・ピーマン・ネギの順で(4)に入れて柔らかくなるまで煮込む。
- (6) 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ラー油を入れたら完成。