

JA西条

第3回ときめきレシピコンテスト

応募作品

バツマルクンさん作♪

なすと厚揚げ麻婆



【材料】（2人分）

○絹かわなす…200g ○ひき肉…120g

○厚揚げ…150g

A { ○砂糖…小さじ2と1/2
○醤油…小さじ3

B { ○片栗粉…小さじ1
○水…小さじ1と1/2

【作り方】

①なすを乱切りにし、厚揚げを食べやすい大きさに切る。

②フライパンにサラダ油をひいて、なすとひき肉、厚揚げを炒める。

③味つけにAをいれて、とろみをつけるためにBを入れる。

