



麻婆ナス

すっかり朝晩が冷え込むようになりました。夏の疲れがそろそろでてきていませんか？
今回のお手軽料理では「麻婆ナス」を作りました。野菜も肉もたっぷり摂って、夏の疲れを吹き飛ばそう！

ワンポイントアドバイス

今回は「クックドゥ 麻婆ナス」の素を使用しました。他にもキャベツと豚肉を炒めて混ぜるだけの「回鍋肉」、豆腐とネギを刻んで入れるだけの「麻婆豆腐」等あるので、ぜひお店でチェックしてくださいね。

材料 3~4人分

- | | | | |
|--------|-------|----------|-------|
| ・ ナス | 5本 | ・ サラダ油 | 大さじ3杯 |
| ・ ピーマン | 3個 | ・ 麻婆ナスの素 | 1パック |
| ・ ひき肉 | 約200g | | |



ピーマンはデイクエアで収穫したものを使いました。



作り方

- ①ナスは縦に8~10等分、ピーマンも縦に6~8等分に切ります
- ②フライパンを温めてサラダ油を入れ、ナス・ピーマンを炒めます
- ③野菜に火が通ったら、一旦お皿に出して、ひき肉を炒めます
- ④ひき肉に火が通ったら、野菜・麻婆ナスの素を入れ、よく絡めます

