

ナスで白米を食す

材料

ナス 2~3本 ひき肉 200g 油 大さじ 1

■ ● 下味

塩コショウ 少々 生姜にんにくは好みで

■ ● 調味料

しょうゆ 大さじ 2

塩 小さじ 2

酒 大さじ 2

みりん 大さじ 1

オイスターソース 大さじ 2

■ ● お好みで

豆板醤 お好みで

刻みネギ お好みで



作り方

1 ナスをカットして水にさらす。

2



ひき肉に下味をつける。トレーのまま、やっってしまう。

3



油を敷いて温めたフライパンで、ナスを焼く。焼き色が着くくらいに。

4 焼き色がついたら、ナスは一旦避難。

5 フライパンにひき肉を入れ、焼く。油はしなくて大丈夫です。パラパラにする。



6 パラパラになって火が通ってくる。少しピンクがある段階で次へ



7 避難していたナスを戻す。和えるように混ぜる。



8 調味料を混ぜる。



9 混ぜた調味料をフライパンへ。
辛いのが好きな方は、このタイミングで豆板醤をお好みで！



10 調味料達が一煮立ちし、あれば刻みネギを加えて完成！

