

白ナスのマーボー丼

井上 元氣 さん

白ナス

長ネギ

米粉

材料・作り方 (4人分)

	白ナス	2本
	合挽肉	200g
A	長ネギ	1本
	ニンニク	大さじ1
	しょうが	大さじ1
B	豆板醤	小さじ1
	甜麵醬	小さじ1
C	お湯	600cc
	鶏がらスープの素	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	米粉	適量
	長ネギ (白髪ネギ用)	1本
	塩	2つまみ
	ごま油	大さじ2
	一味唐辛子	少々
	ごはん	適量

1. Aのみじん切りとBをごま油で炒め、香りを出す。
2. 合挽肉を入れ、火が通ったらCを入れる。
3. 水で溶いた米粉でとろみを付ける。
4. 白ナスを1cm程度の厚さにスライスし、塩をまぶして10分ほどおく。
5. ナスの塩を水でしっかりと洗い流し、水気をよく切る。
6. 米粉をまぶして揚げ焼きにする。
7. 長ネギを細く切り、白髪ネギを作る。
8. ごはん、マーボー、白ナス、白髪ねぎの順に盛り、一味唐辛子を振りかけて完成。

(調理時間 25分)

