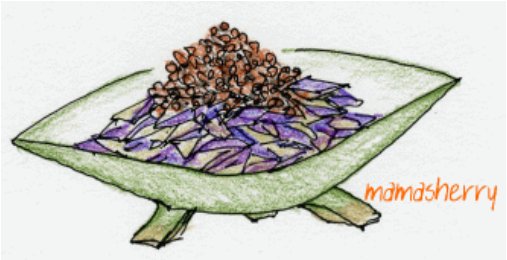
なすのひき肉ドレッシング

＜材料の目安＞
なす
豚ひき肉
小ねぎ
にんにく（みじん切り）
しょうが（みじん切り）
白ねぎ（みじん切り）
ごま油
しょう油
みりん
豆板醤
酢

＜作り方＞
1.なすは皮をところどころむいて乱切りにし、海水くらいのしょっぱさの塩水につける。しんなりしたらサッと水洗いして、水気を絞り器に盛る。
2.ごま油でみじん切りのにんにく・しょうが・白ねぎを軽く炒め、豚ひき肉も加えてぱらぱらになるまでしっかり炒める。
3.豆板醤、しょう油、みりん、ごま油、酢を加えて混ぜ、3 分程度煮立てたら熱いままなすにかける。
4.小口切りにした小ねぎをふって、全体をよく混ぜ合わせて食べる。



◆心とカラダのワンポイントレシピ◆
野菜を旬の新鮮なものに変えたら、
子どもの好き嫌いが直るかもも知れない♪

Copyright©2008 気持ちほっこり幸せな食卓♪心とカラダの健康レシピ All rights reserved