

なすのひき肉ドレッシング

< 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。

< 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



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知れない