

# カレー風味の麻婆ナス

## 材料 (4人分)

豚ひき肉	200g
ナス	4個
長ネギ	1本
しょうが	1/2かけ
にんにく	1かけ
カレールウ	80g
豆板醤	小さじ1
サラダ油	大さじ2
お湯	2カップ



## (一人分の栄養価)

エネルギー	293kcal	カルシウム	41 mg
たんぱく質	11.7 g	鉄	1.6 mg
脂質	20.5 g	コレステロール	43 mg
炭水化物	14.6 g	食塩相当量	2.4 g
ナトリウム	957 mg		

## 作り方

- ① 長ネギ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ熱し、①を炒める。香りがたったら、ひき肉を加え、ぽろぽろになるまで炒める。
- ③ ナスは一口大の乱切りにし、切ったそばから②の鍋に加え、さっと混ぜる。



- ④ お湯を注ぎ入れ、煮立ったらふたをして、弱火で4～5分煮る。
- ⑤ カレールウは、粗く刻んでおき、ナスがやわらかくなったら、④に加え、豆板醤を入れ、よく混ぜる。再度、煮立ったら出来上がり。



## ワンポイント

豆板醤の量を増やすと、より中華風になります。  
お好みで調整してください。