

焼きケチャップで！麻婆トマトなす



調理時間： 15 分

材料： 3 人分

なす	2本
カゴメ高リコピントマト	3個
サラダ油	大さじ 1・1/2
豚ひき肉	100g
サラダ油	大さじ 1
＜A＞	
長ねぎ(みじん切り)	1/4本
おろししょうが(チューブ入り)	小さじ 2
豆板醤	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
＜焼きケチャップ＞	
カゴメトマトケチャップ	大さじ 5
水	100ml
＜水溶き片栗粉＞	
片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 1

作り方

- ①なすは乱切り、トマトは大きめのくし切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1と1/2を熱し、なすを炒める。油が回ったら取り出す。
- ③同じフライパンにサラダ油大さじ1をひき、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、＜A＞を加え、香りが出るまでさらに炒める。
- ④＜焼きケチャップ＞を作る。
③を端に寄せ、鍋肌にトマトケチャップを入れ、2/3くらいの量になるまで水分を飛ばすように中火でしっかり焼き、③と炒め合わせる。
- ⑤水を加え、全体をなじませながらなすを戻し入れ、ひと煮立ちさせたら、トマトを加える。
＜水溶き片栗粉＞を回し入れ、とろみがついたら完成。

ポイント

- ・フライパンに残った油でトマトケチャップをしっかり焼くのが美味しくなるポイントです
- ・豆板醤の量はお好みで調整ください。小さなお子様がいいらっしゃる場合は、取り分けてからラー油をかけても美味しくいただけます。

エネルギー： 227 kcal 食塩相当量： 1.7 g 野菜相当量： 169 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。すべての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。

©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します

C0490