

麻婆夏野菜

材料	4人分	作り方
茄子	400g	① 茄子は3等分にして縦半分に切り、短冊に切る。
サラダ油	大さじ1	水に浸けてあくを抜き、ざるにあげる。
おくら	80g	② おくらはがくを取り、斜めに切る。
赤パプリカ	60g	③ 赤パプリカは種を取って短冊切りに、にらは3cm位に切る。
にら	60g	にんにく、生姜はみじん切りにする。
にんにく	1片	④ ボウルに水、醤油、中華スープの素、砂糖、酒を入れて混ぜ合わせておく。
生姜	1片	⑤ 茄子の水気をペーパータオルで取り、フライパンに
合挽き肉	200g	サラダ油を入れて炒め、皿に取り出しておく。
サラダ油	大さじ1	⑥ 同じフライパンにサラダ油、にんにく、生姜を入れて火にかけ、
豆板醤	小さじ1/2	香りを出す。合挽き肉を入れて炒め、豆板醤を加える。
水	300cc	⑦ 赤パプリカを入れて炒め、先ほどの調味料を加えて
醤油	大さじ4	沸騰させる。茄子とおくらを加えて味をしみ込ませる。
中華スープの素	小さじ1	⑧ 最後ににらを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、
砂糖	大さじ2	ごま油を入れて香りをつける。
酒	〃	
片栗粉	〃	
水	〃	
ごま油	小さじ2	

かぼちゃのごま酢和え

材料	4人分	作り方
かぼちゃ	300g	① かぼちゃは7mm角位の棒状に切り、熱湯で少し
きゅうり	120g	かために茹でる。
塩	少々	② きゅうりは薄切りにし、塩をしてしんなりさせたら、
すり白ごま	大さじ4	さっと水洗いして水気を絞る。
酢	大さじ3	③ ボウルに酢、砂糖、醤油、すり白ごまを入れてよく混ぜ、
砂糖	大さじ1・1/2	かぼちゃときゅうりを入れて和える。
醤油	小さじ1・1/2	

