

# レシピLv.3 明太入り和風麻婆茄子と野菜たっぷりセット



## 博多白マーボー 材料

|            |            |
|------------|------------|
| 博多なす       | 100g       |
| 絹ごし豆腐      | 60g        |
| 博多万能ねぎ     | 6g         |
| おろしにんにく    | 0.5g       |
| おろししょうが    | 0.5g       |
| 油          | 小さじ3/4(3g) |
| 豆乳         | 30g        |
| 辛子明太子      | 10g        |
| 合わせ味噌      | 小さじ1(7g)   |
| 砂糖         | 小さじ1(3g)   |
| 焼きあごだしの素   | 0.5g       |
| 水          | 30g        |
| 片栗粉        | 小さじ1/3(1g) |
| 水(片栗粉を溶く用) | 小さじ1(5g)   |
| ごま油        | 小さじ1/4(1g) |

## きゅうりのひらひら和え 材料

|        |              |
|--------|--------------|
| 博多きゅうり | 1/2本(50g)    |
| 酢      | 小さじ1/2(2.5g) |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1/3(2g)   |
| 砂糖     | 小さじ1/3(1g)   |
| いりごま   | 小さじ1/3(1g)   |
| ごま油    | 小さじ1/3(1g)   |

## なめこと冬瓜のスープ 材料

|              |            |
|--------------|------------|
| なめこ          | 15g        |
| 冬瓜           | 50g        |
| 鶏ガラスープの素(減塩) | 小さじ1(2.5g) |
| 水            | 150g       |
| おろししょうが      | 1g         |

## 栄養価計算

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 556kcal |
| たんぱく質 | 21.0g   |
| 脂質    | 15.6g   |
| 炭水化物  | 79.7g   |
| 食塩相当量 | 2.5g    |

この料理の  
ポイント!

「あごだし」を使って  
九州仕立ての麻婆茄子

## 博多白マーボー 作り方

- 1 ナスを乱切りにし、油を熱したフライパンで炒め、皿にとっておく。
- 2 豆腐は2センチ角に切る。こねぎは小口切にする。
- 3 合わせ調味料：辛子明太子をほぐす(薄皮を取り除く必要はない)。味噌、砂糖、豆乳、あごだし、水を加えよく混ぜておく。
- 4 フライパンを中火で熱し、豚ひき肉、おろししょうが、おろしにんにく、半量のねぎを炒める。
- 5 合わせ調味料を④に入れて煮立て、豆腐、①のナスを加えて3分煮る。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れる。
- 7 器に移し、残りのこねぎをちらす。

## きゅうりのひらひら和え 作り方

- 1 きゅうりは両端を切り落とし、ピーラーで縦方向にスライスする。
- 2 全ての調味料ときゅうりを混ぜ合わせる。

## なめこと冬瓜のスープ 作り方

- 1 冬瓜を2cm角に切る。なめこは水洗いする。小ねぎは小口切にする。
- 2 鍋に水と冬瓜を入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火で8分煮る。
- 3 ②になめこを加え、再び沸騰したら鶏ガラスープの素、おろししょうがを加えて味を整える。