

# 料理名 麻婆 (マーボ) ナスうどん

材料 (4人分)

- ナス…2本
- ピーマン…2個
- サラダ油…大さじ2
- 合いびき肉…200g
- ニンニク (みじん切り) …小さじ1
- ショウガ (みじん切り) …小さじ1
- 甜麵醬 (てんめんじゃん) …大さじ2
- 豆板醬 (とうばんじゃん) …小さじ2
- 水溶き片栗粉…大さじ2
- ごま油…小さじ1
- A
  - しょうゆ…大さじ2
  - 料理酒…大さじ1
  - 砂糖…大さじ1
  - 鶏がらスープ…小さじ1
- 冷凍うどん…2玉



## 作り方

(1)	ナスとピーマンは縦半分に切り、さらに5mm幅の斜め切りにする。
(2)	フライパンにサラダ油を熱し、中火で合いびき肉をよく炒める。ニンニク、ショウガ、甜麵醬、豆板醬を入れ、さらに中火で2、3分炒める。
(3)	(2) のフライパンに (1) を入れ、強火で2、3分炒める。Aを入れ、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
(4)	沸騰した湯に冷凍うどんを入れてほぐし、冷水で締める。水をよく切ったうどんを (3) のフライパンに入れ、よく混ぜ合わせ皿に盛り付ける。