

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。