

麻婆茄子



で時短レシピ
20分

スペイン産エクストラバージンオリーブオイルを使って麻婆豆腐を作ろう!ナスの仕込みからタレ作りまで、オリーブオイルは理想的。

180度までその成分を失わない上にそれぞれの食材の味を引き立ててくれる。簡単、時短、美味しいの三拍子。これ以上は望めないでしょ?お試しください!

材料 (2人分)

- 大きめのナス一本
- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 大さじ3
- 豚挽肉150g
- ネギ一本
- ニンニク一片
- 生姜少々
- 味噌大さじ1
- 豆板醤大さじ1
- 醤油小さじ1
- 粉末だし小さじ1
- 水150ml
- 片栗粉大さじ1

作り方

1. ナスは一口サイズに切る。スペイン産エクストラバージンオリーブオイルをフライパンで加熱したらナスを炒める。柔らかくなったら取り置く。
2. 同じフライパンにエクストラバージンオリーブオイルを少し足してからみじん切りにしたニンニク、生姜を炒める。
3. 豚挽肉と刻んだネギを加え炒める。
4. 予め片栗粉を水に溶かしたら、他の材料と一緒にフライパンに加える。
5. 全体がとろっとして来たらナスを加える。
6. 数分加熱して全体が馴染んだら完成!



スペイン産
オリーブオイル

WORLD LEADERS