



【ナスのあんかけ丼】



【高千穂地区野菜生産組合 ナス部会日之影支部】  
佐藤 宇一郎 (さとう ういちろう) さん

材料 (3人分)

ナス	2本 (360g)	おろししょうが	少々
鶏ひき肉	150g	水	360ml
米	2合	粉末だし	小さじ1
だししょうゆ	大さじ2	かたくり粉	大さじ1
ごま油	大さじ1	糸とうがらし	少々
おろしにんにく	ひとかけ		

手順

- (1) ナスは皮をむかず1センチ幅の、いちよう切りにする。
- (2) ボウルに鶏ひき肉、ごま油、おろしにんにく、おろししょうがを入れて混ぜ合わせる。
- (3) (2) を熱したフライパンで、油をひかずに中火で炒めていく。  
ひき肉の色が変わったら、ナスを入れてさらに炒めていく。
- (4) 全体に火が通ったら、水、だししょうゆ、粉末だしを入れ、ふたをして5分ほど煮ていく。
- (5) 5分たったら、一旦火を止めて水溶きかたくり粉を入れる。  
弱火にかけて、とろみがついたら火を止める。  
熱々のご飯にあんをかけて、糸とうがらしを散らしたら完成。