

なすとひき肉のあんかけひやむぎ



abagi

材料 (二人前)

ひやおぎ	180g
なす	2本
長ねぎ	20cm
生姜	15g
A水	200ml
A片栗粉	大さじ1.5
ごま油	大さじ2
鶏ひき肉	200g
めんつゆ (4倍濃縮)	45ml

作り方

- 1、なすをピーラーで縞状に皮を剥いた後、1cm幅の輪切りにする。
- 2、生姜をみじん切りにする。
- 3、長ねぎを3等分に切り、縦に千切りにする。
- 4、Aを混ぜ合わせる。
- 5、鍋に湯を沸かし、ひやおぎをパッケージに記載してある時間を参考に好みの硬さに茹でて、ザルに上げて流水で複数回ぬめりを取り、冷水で締める。
- 6、熱したフライパンにごま油をしき、なすを炒め、火が通ったら、一度取り出す。
- 7、同フライパンで生姜、鶏ひき肉を炒め、火が通ったらなす、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- 8、4を加え、とろみがつくまで煮る。
- 9、器に水気を切ったひやおぎ、9を盛り付け、3をのせて、完成。