

麻婆茄子

合計加熱調理時間 約 26分

[1人分：148kcal/食塩相当量：1.6g]

粒山椒をピリッと効かせた本格的な麻婆茄子。ナスを油で素揚げしないのでとってもヘルシー。



分量

16人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	220℃
2	コンビ	100%	10分	200℃
3	コンビ	100%	8分	160℃

材料（16人分）

ナス（1本：約130g）	12本
サラダ油	大さじ3
<材料a>	
ニンニク（みじん切り）	30g
ショウガ（みじん切り）	80g
長ネギ（みじん切り）	80g
サラダ油	大さじ1
豚ひき肉	500g
<材料b>	
しょうゆ	大さじ3
紹興酒	大さじ3
酢	大さじ1
砂糖	大さじ2
豆板醤	大さじ2
テンメンジャン	大さじ3
トウチ（細かく刻む）	大さじ2
粒山椒	小さじ1
中華スープ	700cc
水溶き片栗粉	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・ナスは1本を8等分の乱切りにし、水に浸けてアク抜きをし、水気を取る。

作り方

1. 20mmのホテルパン2枚にナスをのせ、サラダ油をまぶして、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
3. フライパンに<材料a>を入れ、よい香りが立つまで炒める。65mmのホテルパン1枚に入れ、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、2、<材料b>を入れて混ぜ合わせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から6分後、4のホテルパンを取り出し、水溶き片栗粉を加えて混ぜて、スチコンに戻し入れる。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆通常は油で揚げて下ごしらえをするナスも、スチコンを使うことで油の吸収が少なくて済み、ヘルシーに仕上がる。