



# おうち de 満洲レシピ

Vol.68

## トマトマーボ茄子

レシピ考案者 下赤塚駅店 山田



 トマトの酸味が効いた  
コク旨マーボ! 

※写真は1～2人前です。

材料  
(2～3人前)

なす 4本

(縦半分になり、皮に格子状に切れ目を入れ、  
長さを半分に切り、水分をふき取る。)

**A** ★マーボタレ 2袋

揚げ油 適量

**A** 水 150cc

豚ひき肉(細切り) 100g

**A** 昆布茶 小さじ1

トマト(7～8mm角に切る) 中玉1個

水溶き片栗粉 大さじ2

長ネギ(みじん切り) 20g

ごま油 小さじ1

油 大さじ1

青ネギ(小口切り) 適量

★は自家製お土産商品です。

作り方

- ① なすは170℃の油で素揚げし、取り出しておきます。
- ② フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒め、トマトと長ネギを入れ炒めます。  
**A** を入れ、ひと煮立ちしたところで、水溶き片栗粉を入れ混ぜます。
- ③ とろみがついたら香りづけにごま油を回しかけて、皿に盛った①の上にか、青ネギを散らして完成。

202309SK

自家製  
お土産商品

★マーボタレ  
70円(税込)



簡単に美味しい  
マーボ料理ができます!

ぎょうざの満洲