入賞

ミルク麻婆茄子

長野県長野市　長野調理製菓専門学校　匿名希望



材料（4人分）

なす	200g
豚ひき肉	100g
生姜	10g
にんにく	3g
A	
豆板醤	小さじ1/4
豆鼓醤	小さじ1/2
信州味噌	小さじ1/2
B	
醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
牛乳	200ml
水	50ml
水溶き片栗粉	大さじ1（水大さじ1、片栗粉小さじ2）
ラー油	1g

作り方

1. なすは縦に四等分に切る。生姜、にんにくはみじん切りにする
2. フライパンに分量外の油を引き、なすの皮面を下にして焼き、艶が出たら取り出す。油を引き、生姜とにんにくを加え、香りが出たら、豚ひき肉を加えて中火で3〜4分炒め、Aを加えてさらに炒める
3. なす、牛乳、水を加え、沸騰直前まで温めたら弱火〜中火で3〜4分煮る
4. なすに火が通ったら、Bを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにラー油を加える

考案者のひと言　給食にあったらおいしいなと思います!

審査委員のコメント

麻婆茄子にミルクを使うアイデアが光りました。
辛さがまろやかになり、子どもも食べやすい味です。