



作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに水けを切った①と豚肉、Aの材料を入れよく混ぜる。
- ①にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「113 マーボーなす」で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

加熱の目安

加熱：約10分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

212kcal

塩分

3.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
なす	2本 (約200g)	3本 (約300g)
豚ひき肉	70g	100g
A 長ねぎ (みじん切り)	小さじ2	大さじ2
A にんにく (みじん切り)	1/2片	1片
A しょうが (みじん切り)	1/4かけ	1/2かけ
A 豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ1/2	小さじ1
A 甜麺醤 (テンメンジャン)	小さじ1・1/2	小さじ2
A 水	カップ1/2	カップ3/4
A 鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1/2
A 塩	少々	少々
B 片栗粉	小さじ2	大さじ1
B 水	小さじ2	大さじ1

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。