

GABAN®

エスニック焼きなす

焼きなすと甘辛い豚そぼろあんがよく合います。
ピーナッツをトッピングして香ばしさと食感を出して。



🍷 材料(4人分)

なす…4本

豚ひき肉…70g

紫玉ねぎ…40g

GABAN® パタイスピーズニング…18g

サラダ油…10ml

水…90ml

片栗粉…3g

水…5ml

クラッシュピーナッツ…8g

🍲 レシピ(所要時間:30分)

- ① なすは焼き網などにのせて焼き、熱いうちに皮をむく。
- ② 紫玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉をカリカリになるまで炒め、②、パタイスピーズニングを入れて炒める。
- ④ ③に水を入れてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に①を盛りつけ、④をかけ、クラッシュピーナッツを散らす。