



今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介
8月のテーマ：～健康や美容の強い味方「雑穀」～

🍀 雑穀入り麻婆茄子

●材料(2～3人分)

- ・数種類の雑穀が含まれたご飯のもと…30g
- ・なす(中) …… 3個(一口大の乱切り)
- ・豚ひき肉 …… 80g
- ・長ねぎ …… 1/2本(粗みじん切り)
- ・酢 …… 小さじ1
- ・ごま油 …… 大さじ1と1/2
- ・豆板醤 …… 小さじ1/3

- A
- 水 …… 250ml
 - 片栗粉 …… 小さじ4
 - 味噌、オイスターソース …… 各大さじ1/2
 - 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
 - しょうがすりおろし、にんにくすりおろし …… 各小さじ1/2

●作り方

- ① 小鍋に水500ml(分量外)と雑穀を入れ、中火にかける。沸騰したら弱火で10分茹で、水気をきる。
- ② 耐熱容器に茄子とごま油大さじ1をいれて和えたら、ラップをして電子レンジ(600w)で7～8分、柔らかくなるまで加熱する。
- ③ フライパンにごま油大さじ1/2と豚ひき肉をいれる。中火で炒め、焼き色がついたら、長ねぎ、豆板醤を加えて30秒ほど炒め、火をとめる。
- ④ ③に①、②、Aをいれてよく混ぜたら、中火にかけてとろみをつける。仕上げに酢を加えて完成。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。