

なすといんげんの鶏挽肉のせ

なすの柔らかさと、いんげんの歯ごたえが楽しい。
健康野菜をそのままどうぞ。



材料（4人分）

ナス	2本
いんげん	8コ
鶏挽肉	150g
サラダ油	適宜
水溶き片栗粉	少々

調理時間	約 10分
サッポロ一番みそラーメン	591kcal

作り方

1. ナスは縦長に切り、いんげんも食べやすい長さに切って、炒めます。
2. 鶏挽肉をみそで炒め、水溶き片栗粉で柔らかめに閉じてください。
3. サッポロ一番の中央に丸く、ナスといんげんを盛り付け、挽肉あんをかけたら、出来上がりです。

調理のヒント

1. 挽肉は、鶏以外のものでもおいしく召し上がれます。
2. 時間が無い時は、すべての材料を一度に炒めてください。