

作品名	牛乳 de まろやかマーボーナス		
ポイント	<p>牛乳を使用し、普通のマーボーナスよりまろやかなので、小さい子からお年寄りの方まで食べられます。</p> <p>また、マーボーナスにすることで、上手に野菜を接種することができます。栄養が豊富な牛乳を苦手な人でも、おいしく牛乳を摂取できます。</p>		
材料 4人分	牛乳 200ml なす・・・5本(450g) 豚ひき肉・・・160g 長ねぎ・・・1/2本(70g) にんにく・・・1かけ しょうが・・・10g 豆板醤・・・小さじ1 ごま油・・・大さじ2 サラダ油・・・適量	A(合わせ調味料) 牛乳・・・・・・・・・・200ml しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 酒・・・・・・・・・・小さじ1 甜麺醬・・・・・・・・小さじ1 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1 鶏がらスープの素・・・小さじ2	片栗粉・・・・・・・・大さじ1 糸唐辛子・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① なす2本は皮をむき、3本はそのまま6～8当分して水にさらす。 ② にんにく、しょうがはみじん切りにしてあわせておく。 ③ ねぎの一部を白髪ねぎ(飾り用)にして水にさらし、残りを小口切りにする。 ④ Aの合わせ調味料を準備しておく。 ⑤ フライパンたっぷりの油を熱し、水けをきったなすを揚げ焼きにする。 ⑥ ⑤のなすを一度取り出して、残った油を拭き取る。 ⑦ ⑥のフライパンにごま油を熱して、②のにんにく、しょうがと、③の小口切りねぎを香りが立つまで炒め、豚ひき肉を加えて、色が変わるまでしっかり炒める。 ⑧ ⑦に揚げ焼きしたなすと④を入れて、弱火でふつふつするまで煮込む。 ⑨ 同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。 ⑩ 器に盛り、白髪ねぎと糸唐辛子をのせる。 		
写真			