



九州の地産地消 熊本のなす×トマト ケチャップで簡単！トマト麻婆茄子

材料 3-4人分

熊本県産なす-----3本

片栗粉-----大さじ1~2

サラダ油-----大さじ5

ミニトマト-----6~8個

豚ひき肉-----150g

しょうが（チューブ）---大さじ1

にんにく（チューブ）---小さじ1

カゴメトマトケチャップ---大さじ8

しょうゆ-----大さじ1

ラー油-----適宜

※目安量 大さじ1



作り方

- ①なすは一口大の乱切りにする。なすに片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し①のなすをいれ、全体に油をまわすように炒める。
油がまわったら、フライパンから出しておく。
- ③フライパンにひき肉をいれて炒め、色が変わってきたらしょうが、にんにくを加えて香りがでるまで炒める。
- ④③にトマトケチャップ、しょうゆ、ラー油をいれ、ミニトマト、②のなすをフライパンに戻し、からめる。



調理時間
約15分

エネルギー
306kcal

塩分
1.7g

～熊本県との取組み くまレピとは？～

くまレピとは、熊本県産の農畜産物をより多くの皆さんに食べていただき、親しみをもってもらうことを目的とした、熊本県産の農産物とカゴメ商品を使ったアイデアレシピです。

メニューのご提案を通じ、地産地消の活動を熊本県と一緒に取り組んでいます。