

Mabo Eggplant

Servings: 3-4

- 5 eggplants (350g)
- 120 g ground pork
- 2 green peppers (40g)
- ¼ carrot (50g)
- 1 box of "Cook Do" Mabo Eggplant sauce (for 3–4 servings)
- 3 T Canola oil



1. Cut the **eggplants** into 8–10 vertical slices.
2. Slice the **peppers** into 6–8 vertical strips.
3. Cut the **carrot** into 1mm thick slices.
4. Heat the **oil** in a frying pan over **medium heat** and sauté the eggplants.
5. Once browned, add the **peppers** and **carrots**, lower the heat, and cook until the vegetables are tender. Remove them from the pan and set aside.
6. Heat the frying pan again and sauté the **pork** over **medium heat**. Once the pork is cooked, turn off the heat, add the "Cook Do" sauce, and then heat again while stirring.
7. Return the eggplants, green peppers, and carrots to the pan and stir-fry together until well combined.



麻婆茄子

材料(3-4人分)

- なす 5個(350g)
- 豚ひき肉(120g)
- ピーマン 2個(40g)
- にんじん 1/4本(50g)
- 「Cook Do」麻婆茄子用 3~4人前 1箱
- キャノーラ油大さじ 3



(1) 下ごしらえ

- なすはタテ8~10等分に切る。
- ピーマンはタテ6~8等分に切る。
- にんじんは1mm厚さの短冊切りにする。

(2) なす、ピーマン、にんじんを炒める

- フライパンに油を熱し、(1)のなすを中火で炒める。焼き色がついたら、(1)のピーマン・にんじんを加えて弱火で炒め、野菜に火が通ったら、皿にとる。

(3) ひき肉を炒め、「CookDo。」を入れる

- フライパンを熱し、ひき肉を中火で炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、「Cook Do」を加え、再び火にかけて炒める。

(4) (2)を戻す

- なす・ピーマン・にんじんを戻し入れ、炒め合わせる。

