



なすと豚肉の 生姜炒め

とろっとやわらか〜なすレシピ③

なすと豚肉の生姜炒め

材 料 (2人分)

なす 2個
豚バラ肉 100g
ピーマン 2個
サラダ油 大さじ2
★しょうが(すりおろし)
..... 小さじ1/2
★しょうゆ 大さじ1
★酒 大さじ1
★みりん 大さじ1
★だしパック(中身)・ 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用

- 1 なすはヘタを取り乱切りに。水にさらしてアクを抜き水気をよく切っておく。★を合わせておく。
- 2 ピーマンは種を取り乱切りに。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、なすの皮を下にして並べて3分ほど焼き、裏返して両面に焼き色をつける。
- 4 なすを一旦取り出し、フライパンで豚バラ肉を炒める。肉に火が通ったらピーマンとなすを加えて、1分ほど炒める。
- 5 ★を加えて強火にし、よく絡めながら炒める。器に盛りつけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- 味はお好みに整えてください。
- なすは多めの油で香ばしく焼き色をつけてください。
- ★を加えたら、一気に強火で炒めて★を絡めます。
- 仕上げに塩こしょうをふると味がしまります。