

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	

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- ★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す。