

ナスとししとうの味噌生姜炒め



【材料】 (4人分)

なす	3本
ししとう	5~6本
人参	1本
豚こま切れ肉	120g
しょうが	1片
油	大さじ1

《合わせ調味料》

だしの素	適量
水	100cc
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
醤油	大さじ1

《仕上げ調味料》

酒	大さじ1
みりん	大さじ1
味噌	大さじ1
コチュジャン	小さじ1

【下準備】

- ① しょうがは、擦り下ろす。
- ② 豚こま切れ肉は、一口大の大きさに切る。
- ③ 人参は一口大の乱切りにする。器に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジで加熱する。(600w1分ほど)
- ④ なすは、一口大の乱切りにする。
- ⑤ ししとうのヘタをとる。(お好みで)

【作り方】

1. フライパンに油をひき、①のしょうが、②の豚こま切れ肉を入れて炒める。色が変わったたら、一旦皿に取り出す。
2. 1.のフライパンに、③の人参、④のなす、⑤のししとうの順に入れ軽く炒める。
《合わせ調味料》を入れて蓋をし、弱火で3分程蒸し焼きにする。
3. 2.に1.の豚こま切れ肉を戻し《仕上げ調味料》を入れて軽く炒めたら完成。



ひとくちメモ

味の決め手は「しょうが」です！ ぜひ、すりおろしたしょうがをお使いください。しょうがの豊かな風味が楽しめます。