



※写真はイメージです。

肉汁をたっぷり吸ったなすは野菜嫌いな子供にも好評！ なすの肉みそ炒め

材 料 (4人分)

(肉みそ)

豚挽き肉	250g
ニンニク・しょうがのみじん切り	各小さじ1
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
オリゴのおかげ	大さじ1
みそ	大さじ3

(その他)

なす	3~4本
顆粒中華だし	小さじ1
水	1/2カップ
ごま油	小さじ2
片栗粉	小さじ2

作り方

1. ★肉みその作り方

フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ弱火にかけ、香りが出てきたら豚挽き肉を加えてよく炒める。

2. 酒、みそ、オリゴのおかげを合わせたものを入れよく混ぜて炒め、火を止める。

3. ★なすと肉みそを炒める。

なすは一口大の乱切りにし、水にさらしてアクを取る。

4. フライパンにごま油を入れて熱し、水気を切った3を入れて炒める。

5. 全体に油がのったら、顆粒だし、水を入れてふたをして中火で3分程蒸し焼きにする。

6. なすに火が通ったら、肉みそを半分の量入れ、よく炒め合わせ、最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、器に盛る。