



※写真はイメージです

とろっと甘いなすが絶品！

なすと豚バラ肉のスタミナそうめん

材 料 (2人分)

なす	2本
豚バラ薄切り肉	150g
にんにく	2片
オクラ	2本
そうめん	3束 (150g)
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	各少々
A	
めんつゆ (2倍濃縮)	100cc
水	100cc
しょうゆ・みりん	各大さじ1

作り方

1. なすはヘタを切り落として縦半分に切り、皮側に斜め格子の切れ目を入れ、半分を4つ割りにする。水に放してアク抜きし、水気を拭く。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。
3. にんにくは薄切りにする。
4. オクラは塩をまぶして板ずりし、サッとゆでて小口切りにする。
5. そうめんは袋の表記時間通りゆで、冷水でしめて水気をきり、器に盛る。
6. フライパンにサラダ油と3を入れて弱火にかけカリッと炒めて取りだす。次に1の皮目を下にしてジックリ炒め(焦がさないように)、裏返したらフライパンのあいているところに2を加えて炒め合わせる。
7. 6にAを加えて煮たったら、さらに1~2分煮て5にかけ、6のにんにくを散らし、4をのせる。