

豚肉となすの味噌炒め



【材料：約1人分】

・豚もも肉	40 g
・しょうが	0.2 g
・なす	30 g
・玉ねぎ	20 g
・人参	5 g
・ピーマン	5 g
・油	1.5 g
・味噌	3.5 g
・三温糖	1 g
・酒	0.8 g
・みりん	1.5 g

なすと油は相性抜群！！
野菜がたくさん食べられる、
ご飯も進むメニューだよ。



【作り方】

- ①豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②なすは水にさらしておく。
- ③味噌、三温糖、みりん、酒、しょうゆは容器に入れてよく混ぜておく。
- ④鍋に油を熱し、しょうがを入れて、香りが出たら豚肉を炒める。
火が通ったら野菜を加えて、やわらかくなるまで炒める。
- ⑤合わせておいた③を加え、味をととのえる。