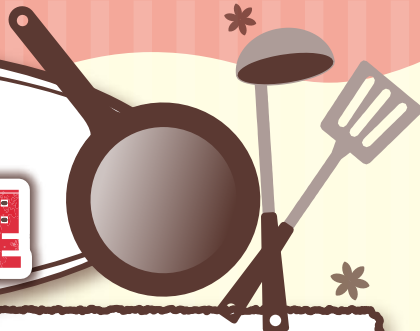


飛翔
4月号より

わたしの おすすめ料理



1 筑前煮



2 豚肉となすとピーマンのみそ炒め



2 豚肉となすとピーマンのみそ炒め

材料 2人分

- なす 4本 (320g)
- ピーマン 2個 (80g)
- 豚肉 (こま切れ) 100g
- ごま油 大さじ1と1/2

【調味料】

- サラダ油 大さじ1
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- A みそ 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2

- 大葉 適量
- とうがらし (輪切り) 適量

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、なすを皮目が下になるように入れ、ふたをして3分ほど蒸し炒めにする。しんなりしたら返し、再びふたをして同じく3分ほど蒸し炒めにする。
- ② 中央をあけて豚肉とピーマンを入れ、強めの中火でほぐしながら炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、Aを回し入れて汁気がなくなるまで炒め煮にする。
- ④ 盛り付けて大葉ととうがらしをのせたら、できあがり。

ワンポイント アドバイス

ふたをして蒸し炒めにするだけで、早くしんなりするだけでなく使う油の量も少なくて済みます。