

- 1 水なすのヘタを包丁で切り落とし、放射状に6等分に切れ目を入れる。切れ目に沿って手で縦に割き、長さを半分にする。

**ポイント** 生の水なすは手で割きにくいので、大き目に切れ目を入れましょう。(手で裂くことで味なじみがよくなります)



- 2 フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を色が変わるまで炒め、玉ねぎ、ピーマン、水なすを加えて3分程炒め合わせる。

**ポイント** 豚肉から出た脂を、なすに吸わせながら炒めましょう。



- 3 ②にキャベツ、赤パプリカを加え、強めの中火で1分程炒め合わせる。

**ポイント** キャベツを加えたら、余分な水分が出ないように、強めの火加減で炒めましょう。



- 4 タレをまわし入れ、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

**ポイント** タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落し肉…… 100g	キャベツ …………… 80g
水なす …………… 1個	玉ねぎ …………… 50g
ピーマン …………… 20g	タレ(味噌だれ) …… 1袋
赤パプリカ …………… 20g	

**ご用意いただく食材**

油……………	大さじ1
--------	------

**今回のメニューを手軽に再現**

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

**タレ**

味噌……………	大さじ1・1/2
しょうゆ……………	小さじ1
砂糖……………	大さじ1
酒・みりん……………	各大さじ1/2
おろしにんにく……………	小さじ1/4

**作り方**

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、キャベツは3～4cm角程度のざく切りにする。ピーマン、赤パプリカは5～6mm幅の細切りにする。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

**一言コメント**

味噌の種類によって塩分が異なるので、お好みで加減してください。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc