

- ① なすの皮目に、包丁で浅い斜めの切り込みを5ヶ所程入れる。

ポイント 切り込みを入れておくことで、味がしみ込みやすくなります。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①のなすを3~4分程炒める。豚肉を加えて色が変わるまで炒める。

ポイント 十全なすは火が通りにくいので、最初に入れて炒めていきましょう。



- ③ 玉ねぎとピーマンを入れて2~3分程炒め、パプリカを加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 順に加えながら炒めて、具材全体に火を通しましょう



- ④ 具材に火が通ればタレをまわし入れ、全体に絡むように炒め合わせる。仕上げにゴマをふる。

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

豚バラ切落とし肉	100g	赤パプリカ	20g
十全なす	200g	タレ(味噌ダレ)	1袋
玉ねぎ	100g	白ゴマ	1本
ピーマン	80g		

※なすはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

ごま油	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・みりん	各小さじ1
砂糖・酒	各小さじ2	和風顆粒だしの素	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ておく。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- なすは縦4等分に切り、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。ピーマンは7~8mm幅の細切りにし、パプリカは4~5mm幅の細切りにする。

一言コメント

なすはアクがあるため、切ったまま放置すると変色するので水にさらします。

※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