

- ① 水なすはザルにあげ、漬け汁をきる。フライパンにごま油(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。

**ポイント** 豚肉はほぐしながら、色が変わる程度に炒めましょう。



- ② 肉の色が変われば、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加え、2分程炒め合わせる。

**ポイント** 水なす以外の野菜を先に炒め合わせましょう。



- ③ ①の水なすを加えて、さらに2分程炒め合わせる。

**ポイント** 油や肉のうまみが全体にまわるように炒め合わせましょう。



- ④ タレを入れて1分程炒め合わせ、ごま油(大さじ1/2)を鍋肌からまわし入れてざっと混ぜる。

**ポイント** 最後にごま油を加えるひと手間でより風味よく仕上がります。



**お届けの食材** ※野菜は洗浄済み

豚こま切れ肉	120g	ピーマン	30g
塩漬水なす	100g	赤パプリカ	20g
玉ねぎ	100g	タレ(味噌だれ)	1袋

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

**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。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、ピーマン、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**

塩漬水なすは(液漬けタイプ)を使用してください。塩分が強い場合は、タレの量を調整しましょう。