

- 1 水茄子はザルにあげて、漬け汁をよくきる。

ポイント 水茄子はお好みで長さを半分に切ってもよいでしょう。



- 2 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。玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えて2分程炒め合わせる。

ポイント 肉の色が全体に変われば、野菜を加えて炒め合わせます。



- 3 水茄子を加え、中火のままでさらに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炒め合わせましょう。



- 4 たれを入れて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
塩漬みずなす	100g	赤パプリカ	20g
玉ねぎ	100g	北の味噌	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。

味噌たれ

味噌	大さじ1・1/2
砂糖・酒	各大さじ1/2
しょうゆ・鶏ガラ顆粒の素	各小さじ1/2

作り方

- 味噌たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 玉ねぎは幅1cm程度のくし切りにし、ピーマン、赤パプリカは幅1cm程度の細切りにする。

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

塩漬みずなすは〈液漬タイプ〉を使用してください。塩分が強い場合は、たれの量を調整しましょう。