

- 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 フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば豚肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。なすを加え、油がまわるまで2分程炒める。

ポイント しょうがを焦がさないよう、香りが立つまでは弱めの火加減で熱します。



- 3 水150ccとタレを加え、ふたをして8分程煮る。しめじ、人参を加えてざっと混ぜ、ふたをしてさらに3分程煮て、具材全体に火を通す。

ポイント 煮込み中、1~2度上下を返すようにざっと混ぜましょう。(水溶き片栗粉の準備:片栗粉と水大さじ1をよく混ぜる)



- 4 火を少し弱めて水溶き片栗粉をまわし入れ、全体をざっと混ぜながらとろみをつける。仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 水溶き片栗粉を加えたら、底から大きく混ぜて全体にとろみをつけます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚こま切肉	120g	しょうが	5g
十全なす	300g	青ネギ(仕上げ用)	10g
しめじ	40g	片栗粉	1袋
人参	30g	タレ(料理つゆ)	1袋

※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。
※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

下準備

・片栗粉を水大さじ1で溶いておく。…水溶き片栗粉(片栗粉が沈殿するので加える直前にもう一度よく混ぜる)

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	大さじ1(水溶き片栗粉用)
水	150cc		

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。

合わせつゆ

しょうゆ	小さじ4	砂糖	大さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1/4	酒・みりん	各大さじ1

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

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で切る。
 - 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。
 - 人参は4cm長さの短冊切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。
- 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

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。