



- ① みょうがは縦半分に切り斜め薄切りにする。(手順④で使用) ボウルに水80cc、タレ、花かつおを入れてつけ汁を作る。

ポイント つけ汁に花かつおを加えることで、うま味と風味がより引き立ちます。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、なすを並べ入れ、箸で返しながら4分程焼く。

ポイント なすにかかるく焼き目がつき、8割程度火が通るまで焼きましょう。



- ③ ②に豚肉を入れ、全体に火が通るまで炒め合わせる。熱いうちに①のつけ汁に入れ、5分程つけ込む。

ポイント 具材が熱いうちにつけ汁に入れることで、味がよくしみ込みます。



- ④ みょうがを加え、上下を返すようにざっくり混ぜ、さらに5分程漬け込む。器に汁ごと盛り、ネギを散らす。

ポイント みょうがは香りがとばないように、時間差で加えましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉.....	100g	青ネギ(仕上げ用).....	5g
なす.....	200g	花かつお.....	1袋
みょうが.....	1本	タレ(そばつゆ).....	1袋

ご用意いただく食材

ごま油.....	大さじ1/2	水.....	80cc
----------	--------	--------	------

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

しょうゆ.....	大さじ1	砂糖.....	小さじ1/2
酒・みりん.....	各小さじ1	和風顆粒だしの素.....	小さじ1/2

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分程さらしてから水けをよくきる。

作り方は下準備と手順1~4を参照にしてください。

一言コメント

なす以外にお好みの焼き野菜を加えてもよく合います。

※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