

豚肉と茄子のピリ辛味噌炒め



材料

豚肉ロース薄切り250g前後(バラ肉可)

ナス4~5本

調味料

①味噌 大さじ2(出汁無し味噌無ければお好みで)

①醤油 大さじ2

①料理酒 大さじ1

①みりん 大さじ1

①豆板醤 小さじ半分(量はお好みで)

①ニンニク(量はお好みで)

①水 50cc

ごま油 ひと回し

下味

塩コショウ 少々



ナスの切り方は食べやすい大きさに切る
切ったら水に5分つける
5分たったらザルに移して水をきる
この間に①を合わせて調味料を作る



フライパンにごま油をひと回ししてナスを炒める
間に豚肉を一口サイズに切る
焼き目がついたらフライパンから取り出し



豚肉を炒める
下味に塩コショウかける
豚肉に八割くらい火が通ったら



ナスと合わせ調味料を加えて水分を飛ばす



フライパンの底にタレを少し残して火を止めて
お皿に移して完成 !!