

夏はさっぱり

豚肉と茄子の 梅炒め

【材料 4人分】

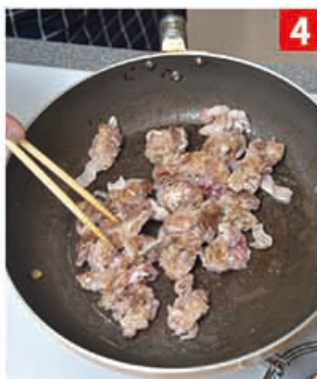
豚薄切り肉	200g	サラダ油	大さじ2
こしょう	少々	〈合わせ調味料〉	
片栗粉	大さじ1	酒	大さじ2
ナス	中2本	みりん	大さじ2
ピーマン	2個	しょうゆ	大さじ2
梅干し	大1個	砂糖	小さじ2

1人分 栄養量

• エネルギー	320 kcal	• 脂 質	23.9 g
• たんぱく質	8.6 g	• 塩 分	1.9 g



空いたフライパンに少量の油を入れ、豚肉を広げて焼きます。片面が焼けたらひっくり返し、菜箸でほぐしながら火を通します。



4

梅干しの種を取って、包丁でたたいてみじん切りにしたら、合わせ調味料Aに入れて混ぜ合わせ、タレを作ります。



1

4の肉に火が通ったら3のナスとピーマンを戻し入れて、全体を混ぜながらさらに炒めます。



5

ナスは長さ4センチ位の棒状に切り、ピーマンは種を取って、縦に1cm幅位の細切りにします。豚肉は全体にコシヨウを混ぜ込み、片栗粉をまぶしておきます。



2

最後に1のタレを回し入れ、強めの中火で全体に味が馴染むように炒め合わせます。



6

フライパンに油を入れて熱し、茄子とピーマンを炒めます。ナスに火が通ったら、お皿などに一旦、野菜を取り出しておきます。



3