

なすと豚肉のみそ炒め

テンメンジャン
～甜麵醬は火を通すことで香りが増します～



1人分 194kcal
塩分 1.2g

材 料 (2人分)

豚もも肉	125g	A	テンメンジャン※	大さじ1/2
なす	大1個(120g)		酒	大さじ1
さやいんげん	25g		しょうゆ	大さじ1/2
長ねぎ(白い部分)	18g		砂糖	小さじ1/2
赤ピーマン	1/8個(20g)		水	大さじ1
しょうが	5g		片栗粉	小さじ1/4
にんにく	1/4片(1g)			
サラダ油	大さじ1と1/2			

※味噌でも代用可

作り方

1. なすは縦に2等分し、6～7ミリ厚さの半月切りにし、水にさらした後、水気をペーパータオルで拭いておく。
2. しらがねぎを作る。※(残った芯の部分はみじん切りにする。→5. へ)
3. さやいんげんは4センチ長さに、赤ピーマンは4センチ長さのせん切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
4. 肉は大きめの一口大に切る。
5. フライパンを熱し、サラダ油を入れ、みじん切りのねぎ、しょうが、にんにくを炒める。香りが出たら、火を強めてなすを加え炒める。なすに油がまわったら、肉・さやいんげんの順に加えて良く炒める。
6. Aの調味料を合わせて入れ、からめるように炒める。
7. 皿に盛り付け、水気をきった②のしらがねぎと③の赤ピーマンを上から彩りよく飾る。

※しらがねぎの作り方

ねぎは4センチ長さに切り、縦に包丁を入れて開き、中心の芯を除く。
開いたねぎを重ねて、縦にごく細く切り、水にさらす。