

なすときゅうりの甘酢炒め



材 料 (2人分)

豚もも肉 (薄切り)	120g	A	しょうゆ	小さじ2
なす	2本 (160g)		酢	小さじ2
きゅうり	1/2本 (50g)		砂糖	小さじ2
赤パプリカ	1/4個 (40g)		塩	少量
しょうが	1かけ (5g)		こしよ	少量
ごま油	大さじ1			

～夏野菜をごま油と甘酢でさっぱりと～

作り方

1. 豚肉は、一口大に切る。
2. なすは、縦4等分にし、乱切りにする。
きゅうりは、縦半分にし、乱切りにする。
パプリカは種とヘタをとり、長さを2等分にし
1センチ幅に切る。しょうがはみじん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、しょうがを炒め香りが
でたら豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら
なすを炒め、しんなりしてきたら、きゅうりと
パプリカを加え、中火で1分ほど炒める。
4. Aの調味料を加えて、全体を大きく混ぜる。