

みんなの大好きメニュー！

## なすと肉の煮込み



### 材 料 (約4人分)

豚 肉	100g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
な す	大1本
にんじん	中1/4本
たまねぎ	小1個
ピーマン	1個
しいたけ	2枚
キャベツ	中1/8個
にんにく	1かけ
油	適量
赤みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂 糖	大さじ1

### 作 り 方

- 1 豚肉は、しょうゆ、酒で下味を付けておく。
- 2 にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、キャベツは、太めの千切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 なすは厚め半月切りにして水にさらし、水を切っておく。
- 4 赤みそ、しょうゆ、砂糖を合わせて溶いしておく。
- 5 鍋に油をあたためて、にんにくを入れて炒める。
- 6 にんにくの香りがたったら、1の豚肉を入れて炒める。
- 7 豚肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎを順に入れて炒め、にんじんに火が通ったら、なす、ピーマン、しいたけ、キャベツも順に入れて炒め合わせる。
- 8 全体に油が回ってしんなりしてきたら、4の合わせ調味料で味をつける。
- 9 味を調べ、水溶き片栗粉でとじて仕上げる。

野菜がたくさん入る献立です。味噌味なので、ごはんにもよく合い、野菜は冷蔵庫にある野菜など、お好みでぜひ作ってみてください。