

みんなの大好きメニュー！

なすと肉のソテー



材 料 (4人分)

なす	150g
たまねぎ	100g
豚肉 (もも)	100g
さつまあげ	50g
赤味噌	20~25g
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1/2
油	適量
(片栗粉)	適量)
水	適量

作 り 方

- 1 たまねぎは薄めのくし切り、なすは食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。
さつまあげは短冊に切っておく。
酒・砂糖・赤味噌を少量の水で溶いておく。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉・たまねぎ・なすの順に炒め、火が通ったら、1の調味料を加え、最後に水が出る場合は水溶き片栗粉を入れる。

※甘辛いみそなので、なすの他に、ピーマンなどの夏野菜をいれても食べやすいと思います。
少し濃いめの味付けなので、味噌や水を加減するといいかと思います。