

人気献立レシピ

なす丼



【材料】 4人分

なす	3本
豚肉	300g
いんげん	適量
ごま油	大さじ1
片栗粉	適量
<A>	
白みそ	70g
三温糖(上白糖)	32g
白胡麻	少々

【作り方】

- ①、なすは輪切りにし、片栗粉をまぶして油で両面カラッと焼いておく。
- ②、いんげんは3mmくらいの斜め輪切りにし、塩を入れた熱湯で柔らかく茹で、ざるに上げて水冷する。
- ③、フライパンにごま油を温め、5cm程度に切った豚肉を入れて炒める。
- ④、豚肉の色が変わったら白みそと三温糖を入れ炒める。調味料が肉に混ざったら①のなすを入れ、肉となじませる。
- ⑤、器にご飯を入れ、④をかけてから白胡麻といんげんをトッピングする。



【一ロアドバイス】

- いんげんを青ネギに代えてもおいしいですよ。