

『ナスの特製味噌炒め』

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉	100g
さやいんげん	5本
ナス	4本
特製味噌	
卵黄	1個分
長ネギのみじん切り	1/2本
おろしにんにく	1片分
味噌 200g	砂糖 大さじ6
みりん、酒	各大さじ2
サラダ油	



作り方

- ① 特製みその材料は小鍋に入れてよく混ぜ合わせる。火にかけ、混ぜながら煮て、ふつふつと煮立ったら、火からおろす。
- ② 豚肉は4cm幅に切る。鍋に湯を沸かし、いんげんを約1分茹でて取り出す。続けて同じ鍋に豚肉を入れ、色が変わったらザルにあけて湯を切る。ナスは四つ割りにし、サツと水にさらしてしっかり水を切る。いんげんの粗熱が取れたら半分に切る。
- ③ フライパンに油大さじ2を熱し、ナスを加えてじっくり炒める。表面に焼き色がついたら豚肉を加えて、軽く炒め合わせ、①の1/3量を加えて炒め合わせる。
- ④ 仕上げにいんげんを加えてさっと炒め合わせる。

*** 残った特製味噌は保存容器に入れ
冷蔵庫で1週間保存できる。**