



## 材料 4人分

なす	2本(350g)
ピーマン	2個
豚うす切り肉	150g
みそ	45g
砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 2
サラダ油	大さじ 2

調理時間 25分

## 作り方

1. なすは縦半分に切ってから乱切りにします。  
ピーマンは縦4等分に切ってから斜めに3等分に切ります。豚肉は一口大に切ります。  
調味料は計っておきます。
2. フライパンに油を敷き ナスを炒めてから一度取り出します。  
サラダ油大さじ1(分量外)を足して豚肉を炒め肉に火が通ったらピーマンを加えて、溶かしておいた調味料を加えてよく混ぜます。



## アドバイス

- ◎ なすは切った後に水に浸して「アク抜き」と言われていますが、なすの「アク」は油と相性が良く炒めることでアクは「うま味」に変わります。  
ご飯がおかわりしたくなる一品です。