

2024年7月号

【料理名】豚肉となすの梅昆布炒め



【主材料】（2人分）

豚バラ肉（薄切り）……150g

なす……4本

A 梅干し（種を除いてたたく）……1個分（小さじ2）

A 塩昆布（刻む）……小さじ1（2g）

A しょうゆ、みりん……各小さじ2

【作り方】

1. 豚肉は3cm長さに切って塩とこしょう各少々をふり、かたくり粉小さじ $\frac{1}{2}$ をまぶす。なすはへたを除いて皮を縞目にむき、乱切りにする。Aは混ぜ合わせる。
2. フライパンに油大さじ2をよく熱し、なすを中火で2分炒める。しんなりしたら豚肉を加えて1分30秒炒める。
3. 酒大さじ2を加えてさっと炒め、Aを加えてよく炒め合わせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。