

2025 年 6 月号

【料理名】 なすと豚肉のしそみそ炒め



【献立】

ほうれんそうとしらすの酢のもの

にんじんと絹さやの吸いもの

【調理時間】 15 分

【カロリー】 405 kcal

【塩分】 1.8g

【主材料】（2 人分）

なす…… 3 本

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

パプリカ（赤）…… $\frac{1}{4}$ 個

豚バラ肉（薄切り）……150g

青じその葉…… 5 枚

A みそ……大さじ  $1\frac{1}{2}$

A 酒……大さじ 1

A 砂糖……大さじ  $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. なすは乱切り、玉ねぎは薄切り、パプリカは乱切りにする。豚肉は 4 ～ 5 cm 長さに切る。
2. A は混ぜ合わせる。
3. フライパンに豚肉を並べ入れて中火にかけ、3 分ほど焼く。上下を返して 1 分ほど焼き、玉ねぎを加えて 1 分ほど炒める。パプリカとなすを加え、しんなりするまで 2 分ほど炒める。
4. ②を加えて青じその葉をちぎり入れ、1 分ほど炒め合わせる。

#### ●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- \* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。