

食材2つだけ!

豚こま肉

×

なす



調理時間

15分

ピリリときいたしょうががアクセント

豚となすのしょうが焼き

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 200g

なす…………… 2本

薄力粉…………… 少々

しょうが…………… 1片

○しょうゆ…………… 大さじ1と1/2

○酒…………… 大さじ1

○みりん…………… 大さじ1

○砂糖…………… 小さじ1

サラダ油…………… 大さじ2

1 材料を切る

なすは縞模様になるよう所々皮をむく。7mmの厚さで輪切りにし、水に5分さらす。しょうがはすりおろし、○と混ぜる。豚肉は薄力粉を薄くはたく。

2 炒める

フライパンにサラダ油の3/4量を入れて中火にかけ、なすを両面に焼き色がつくまで焼く。いったん皿に取り出し、残りのサラダ油を入れて豚肉を色が変わるまで焼く。なすを戻し入れ、混ぜ合わせた調味料を回し入れたら、とろみがつくまで加熱する。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索