

食材2つだけ!

豚こま肉

×

なす



調理時間

20分

ポン酢ダレでご飯もすすむ!

豚となすのさっぱり炒め

材料 (2人分)

豚こま切れ肉…………… 200g

なす…………… 2本

小ねぎ(あれば)…………… 1本

塩・こしょう…………… 少々

○ポン酢…………… 大さじ1

○しょうゆ…………… 小さじ1

○みりん…………… 小さじ2

○にんにくチューブ…………… 5mm

ごま油…………… 大さじ1

1 下準備

なすは乱切りにし、水に5分さらす。なすの水けをペーパータオルでふき取る。小ねぎは小口切りにする。豚肉に塩・こしょうをふる。

2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、豚肉を色が変わるまで炒める。なすを加えしんなりするまで炒めたら、○を入れて全体を炒め合わせる。

3 仕上げ

皿に盛り付け、小ねぎをちらす。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索