

季節の薬味をふんだんに使って

薬味たっぷりなすと豚肉炒め

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



Emi full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

なす	4本
豚肉小間切れ	250g
みょうが	3本
青ねぎ	4本
大葉	4枚
◆A 酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
しょうが(すりおろし)	2片
サラダ油	大さじ4~

■作り方…調理時間約20分

- ①なすはピーラーで縦4カ所皮をむき、縦半分になり、3~4cmの半月切りにする。
- ②みょうがは縦半分にしてななめ切り、青ねぎは小口切り、大葉は千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉を入れて炒め、一旦取り出す。
- ④同じフライパンにサラダ油大さじ3を入れ、①を入れて中火で炒め、火を通し、③を戻し入れ、Aを合わせたものを加えてからめる。
- ⑤器に④を盛りつけ、②をたっぷりのせる。

1人あたり:287kcal

ここがポイント

- ・なすの大きさにより、サラダ油を足してください。
- ・Aを加えてからしっかり炒めるとなすに味がしみ込みやすいです。

この街に、あってよかった。

FUJI