



おすすめレシピ



ナスと豚肉の 味噌炒め

ざいりょう
材料 (子ども1人分)

ナス	小さめ1本
ピーマン	1/2個(こ)
豚こま肉(ぶたこまにく)	40g
★味噌(みそ)	小さじ1
★醤油(しょうゆ)	小さじ1/4
★みりん	小さじ1
★砂糖(さとう)	小さじ1
ごま油(あぶら)	小さじ2



1

ナスは縦(たて)半分に切ってから斜め切り(ななめぎり)にする。ピーマンは種(たね)を取(とり)乱切り(らんぎり)にする。豚こま肉は大きければ食べやすい大きさに切る。★は混(ま)ぜ合わせる。

ナス 縦半分の斜め切り



ピーマン 乱切り



2

フライパンにごま油を入れ中火(ちゅうび)にかけ、あたたまったらナスを入れる。全体に油がなじんだら豚こま肉を入れほぐしながら炒(いた)める。

3

全体に火が通ったらピーマン、★を入れさっと絡(から)め、器(うつわ)にもる。



ナスは縦半分に切ってから平らな方を下にして斜めに切りましょう! 薄くなりすぎないように!

