

なすの味噌そぼろ

しっかり炒めたなすと味噌は相性はばっちりです。



材料(4人分)

なす	……	5本
豚ひき肉	……	100g
白ねぎ	……	1本
しょうが	……	1片分
にんにく	……	1かけ分
なたね油	……	大さじ5
ごま油	……	大さじ1
<合わせ調味料>		
みそ	……	大さじ3
みりん	……	大さじ2
酒	……	大さじ2
砂糖	……	大さじ1/2

作り方

- 1 なすは1cm厚さの輪切りにする。
- 2 白ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンになたね油を熱し、なすを並べ入れ2-3分焼いて裏返してしんなりするまで焼き、一度取り出す。
- 4 なすを焼いたフライパンにごま油を入れて熱し2の玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒める。
- 5 香りがたったら、ひき肉を入れて合わせ調味料を入れ炒めあわせる。