

9/5 (水) 豚肉となすの酢生姜炒め (久保 桂奈さん)

(材料 2 人分)

<酢生姜>

A { 新生姜：100g
酢：100ml
はちみつ：20g

<豚肉となすの酢生姜炒め>

豚バラ薄切り肉：100g

なす：1本 (正味150g)

B { 酢生姜：大さじ1強
濃口醤油：小さじ1・1/2
ごま油：大さじ1
小ねぎ：適量

- ① <酢生姜>を作る。新生姜はみじん切りにする。Aを混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩寝かせておく。
- ② 豚肉は一口大に切って、なすは短冊切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて、中火にかけ、②の豚肉を加えて炒め、火が通ったら、②のなすを入れて、焼き色がつくまで炒める。
- ④ Bは混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③のフライパンに、④を加えてサッと炒め、器に盛って、②の小ねぎを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。