



2019年

you  
me  
食材提供

## 10/24 (木) なすの味噌煮 (オイさん)

(材料 2 人分)

なす：2 本

豚ひき肉：230 g

サラダ油：大さじ3

A { 麦みそ：大さじ4  
砂糖：大さじ1  
みりん：大さじ3  
水：大さじ4

白髪ねぎ：適量

- ① なすは食べやすい大きさの乱切りにして、水にさらし、水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせておく。
- ④ ②のフライパンの豚肉の色が変わったら、①のなすを入れて軽く炒める。
- ⑤ ④のフライパンに、③を加えてナスに絡めながら、焦がさないようにグツグツと煮る。途中で水分が足りなくなったら、水少々(分量外)を加える。
- ⑥ ⑤のなすがしなりと、ツヤっぽくなって、程よく煮詰まったら、器に盛り、白髪ねぎを飾る。

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。