

6/27 (金) ご飯がすすむ！甘辛なすそぼろ (Yuu さん)

(材料2人分)

なす：3本(240g)

塩：少々

豚ひき肉：200g

(豚肉の下味)

片栗粉：小さじ1

A 濃口醤油：小さじ1

酒：小さじ1

たまねぎ：1/4個(50g)

米油(サラダ油)：大さじ3

(合わせ調味料)

濃口醤油：大さじ1と1/2

B みりん：大さじ1と1/2

砂糖：大さじ1/2

(トッピング)

万能ねぎ(小口切り)：適量

- ① なすは細長い乱切りにして、たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①のなすを入れて全体に油をからめ皮目を下にして、塩をふる。
- ③ ②のフライパンを強めの中火にかけ、ときどき混ぜながら4～5分焼き、焼き色がついたら、いったん取り出す。
- ④ ボウルに豚肉を入れ、合わせたAを加えて、よく混ぜ合わせ下味をつける。
- ⑤ ③のフライパンを中火で熱し、油はひかずに、④の豚肉を入れて、2分ほど焼き色がつくまでしっかりと炒める。そこに①のたまねぎを加えて、さらに1分ほど炒める。
- ⑥ ⑤のたまねぎがしんなりしたら、③のなすを戻し入れ、弱火にして、合わせたBを回し入れ、全体に絡める。
- ⑦ ⑥を器に盛り、お好みで万能ねぎを散らす。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。