



6/3(水) なすの肉みそ炒め

(材料)

なす：1本

ししとう：4～5本

豚ひき肉：60g

A {
みそ：大さじ2
みりん：大さじ1
砂糖：大さじ1
酒：大さじ1
水：大さじ1～2
おろししょうが：少々

サラダ油：大さじ1～2

ごはん、レタス

- ① なすは賽の目切りにする。ししとうは1cmくらいに切る。
- ② ボウルにAを合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、なす、ししとう、肉を加えて炒める。
- ④ ある程度火が入ったら②を加えて、混ぜながら炒める。
- ⑤ 火が入り、たれが少し煮詰まったら完成。

• ごはんにのせたり、レタスに包んだり

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/>でもご覧になれます。