

# なすと豚バラのみそ炒め



## 材料（4人分）

豚バラ薄切り肉 200g、ナス 4本、赤パプリカ 1個、  
ニンニク 2かけ、片栗粉大さじ2、サラダ油①大さじ1、  
サラダ油②小さじ1、白ごま小さじ2、  
【調味料A】みそ大さじ2、酒大さじ2、砂糖大さじ1、  
こしょう少々

## 【1人当たりの栄養価】

エネルギー 320kcal 食塩相当量 1.2g

## 【野菜の量】

180g（1日の野菜摂取量目標量 350g）

## 作り方

- ① 豚バラは3~4cm長さに切り、片栗粉をまぶしておく。
- ② ナスはヘタを取り、一口大の乱切りにし、パプリカはヘタと種を取り、3cm四方に切る。ニンニクは縦半分に切る。
- ③ ナスにサラダ油①をからめて、熱したフライパンに入れフタをし、蒸し焼きにして、皿に取り出す。
- ④ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取り、サラダ油②とニンニクを入れ、香りが立つまで炒める。豚バラとパプリカを加え、肉がカリカリになるまで2分ほど炒める。
- ⑤ ③を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて炒める。器に盛り、ごまを散らす。

