

トロトロなす丼



材料（2人分）

ナス	…	3本
片栗粉	…	適量
サラダ油	…	適量
ショウガ	…	1片
豚ミンチ肉	…	80g
ご飯	…	適量
粉山椒	…	適量
A しょう油	…	大さじ2
砂糖	…	大さじ1と1/2
みりん	…	大さじ2
酒	…	大さじ1

作り方

- 1) ナスのヘタを取って皮を剥く。4等分に切ってアク抜きし、縦に切り込みを入れる。
- 2) 電子レンジで①のナスが柔らかくなるまで加熱し、表面に薄く片栗粉をまぶす。
- 3) サラダ油を引いたフライパンで②のナスを両面焼き、一旦取り出しておく。
- 4) 同じフライパンに少しサラダ油を足し、みじん切りにしたショウガと豚ミンチ肉を入れて炒める。火が通ったら③のナスをもどし、Aを加えて絡める。ご飯にのせ、粉山椒をかけていただく。



タレが染み込んだナスが絶品♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

