

| 料理名 豚肉と夏野菜のみそ炒め  |                                     |  |
|--|-------------------------------------|--|
|   | 2 人分                                | 調理時間 約 20 分  |
|  | 作り方                                 |  |
|  | 苦手という子どもが多いなすとピーマン。                 |  |
| 材料   | おいしく味付けすると食べられる子も増えると思います。          |  |
|  | コツは、なすにしっかり油を吸わせること。                |  |
| <p>豚肉（小間・バラ肉） 100g</p> <p>なす 1 ～2 本</p> <p>にんじん 1/2 本</p> <p>ピーマン 2 個</p> <p>（今回は、きぬさや 約 20g）</p> <p>胡麻油 大さじ 1</p> <p>炒め用 サラダ油 適量</p> <p>●合わせ調味料</p> <p>みそ・しょうゆ・砂糖・みりん・酒 各大さじ 1</p> <p>にんにく（すりおろし）・しょうが（すりおろし）・豆板醤 小さじ 1</p> <p>* 豆板醤の量は、お好みで調節して下さい！</p> <p>辛い物が苦手な子どもは控えめに。なくてもよいです。</p> | ピーマンは、中の種を取り縦に切ること。（その方が苦みが少ないです。）  |  |
|  | 1                                   | 豚肉は 3 cm幅、なすは乱切り、ピーマンは縦 0.5 cm幅にする。                            |
|  |                                     | にんじんはいちょう切り、レンジで約 3 分加熱する。                                     |
|  | 2                                   | 炒め油を入れ、熱したフライパンになすを入れる。しんなりするまで炒め、お皿に出しておく。油を吸わせて、足りない時は、追加する。 |
|  | 3                                   | フライパンに豚肉を入れて、白っぽくなるまで炒める。                                      |
|  | 4                                   | ピーマンを加え、●合わせ調味料を入れ、全体に絡める。                                     |
|  |                                     | 調味料は、加熱すると香ばしい香りがするので、とろみがつくまで加熱して下さい。                         |
|  | 5                                   | ごま油を回し入れて、できあがり。   |
|  | 小さな子どもがいる家庭は、最初から辛く作ってしまうと食べられないので、 |  |
|  | 大人用に、あとから七味唐辛子等で辛みを追加すると良いと思います。    |  |