



「なす豚ソース炒め」



なす2~3本はヘタを切り落とし1cm幅の斜め切りにして水にさらす。
ネギ(白い部分)1/2本、生姜ひとかけ、にんにくひとかけをみじん切り、
唐辛子は好みの量の種を除いて小口切りする。
豚バラ肉100gは1cm幅に切り、塩、こしょうで下味を付ける。
なすの水けを拭き取り片栗粉を全体にまぶす。
フライパンに油と胡麻油各大1づつ入れ中火で熱し、なすを両面焼く。
ある程度焼いたら端に寄せ、みじん切りした香味野菜と豚肉を炒め、
火が通ったら茄子と混ぜ合わせウスターソース大3を加えて全体を絡ませて出来上がり。

- * にんにく、唐辛子はお好みで。また、唐辛子の代わりに黒胡椒でもピリッとします。
- * 油はサラダ油、穀物油、白胡麻油などお好みで。
- * 写真は茹でた枝豆としめじをプラスしています。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや
#yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。
皆様の投稿、お待ちしております！

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880