TIME　2009/8/22
講師　小林　歩

# TITLE　にがうりと茄子の味噌炒め

## 材料・分量

| | | | |
|---|---|---|---|
| にがうり | １／２本 | サラダ油 | 大匙３ |
| 茄子 | ２本 | 水 | １００ｃｃ |
| 豚バラ薄切り肉 | ８０ｇ | 出汁の素 | 小匙１／２ |
| | | 越後味噌 | 大匙２ |
| | | 砂糖 | 大匙２ |
| | | 酒 | 大匙２ |
| | | 醤油 | 小匙２ |
| | | 片栗粉 | 小匙１ |
| | | 水 | 小匙２ |

## 作り方

① にがうりは縦半分に切って、中の種をスプーンで取り３mm幅に切る。

② 茄子はへたを落として縦半分に切り、１ｃｍ幅に切って、水にはなす。

③ 豚バラ肉は３ｃｍ長さに切る。

④ フライパンにサラダ油大匙１をひいて豚バラ肉を炒める。火が通ったら取り出す。

⑤ ④のフライパンにサラダ油大匙１をたして茄子を炒め、油がまわったら残りのサラダ油大匙１とにがうりを炒める。

⑥ ⑤に豚バラ肉・水・出汁の素・調味料を加えて、煮汁が少なくなったら水溶き片栗粉を加える。

## POINT＆MEMO