

今月の応募献立

(7月分)

献立名	ナスと厚あげのみそいため
	

材料名 (1人分)	豚ひき肉 20g 生揚げ 25g なす 20g にんじん 8g ねぎ 5g にんにく 2g	揚げ油 適宜 赤みそ 8g 砂糖 4g みりん 小さじ1/2 酒 小さじ1/2 でんぷん 少々
--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① 生揚げは一口大、なすは乱切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにしておく。にんにくはみじん切りにしておく。 ② なすはあらかじめ、素揚げにしておく。赤みそ、砂糖、みりん、酒を混ぜて、ソースを作っておく。 ③ フライパンに油をしき、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉を炒める。 ④ にんじんを加え、しんなりしたら、②のソースを入れ、よく混ぜたら、生揚げを加え、ざっくり混ぜる。 ⑤ なす、ねぎを加え、仕上げる。
--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

献立の特長	旬のナスを使ったごはんが進む一品です。生揚げが崩れないようにやさしく混ぜることと、調味料をあらかじめ混ぜておき、ソースを作っておくと短時間で調理ができます。
-------	--------------------------------------------------------------------------------