

手作りレシピ

なすと豚肉の
しょうが焼き

【1人分：654kcal】



材料(4人前)

肩ロース	240g
なす	220g
しょうが	15g
合成清酒	大さじ1と1/3
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
だいこんおろし	160g
油	小さじ1
揚げ油	適量

作り方

- ①豚肉は一口大、なすはくし型に切り、しょうがはすりおろす。
- ②なすを油で揚げ、豚肉は下味をつけておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、揚げたなすを加える。
- ④器に盛り付け、上にだいこんおろしをのせる。

～POINT～

なすを色良く仕上げるために、油で揚げました。