

ナスと豚バラと 赤こんにゃくの味噌煮



・しっかりと味付けでごはんが進みます。
・旬のなすがしっかり食べられる料理です。



八幡西中学校
寺田 隼人さん

- 材料（4人分）
 - ナス・・・2本
 - 赤こんにゃく・・・200g
 - 豚バラ肉・・・200g
 - すりおろししょうが・・・小さじ2
 - 炒め油・・・適量

A

- みそ・・・大さじ2
- さとう・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 顆粒和風だし・・・小さじ1/2
- 水・・・150ml

★工夫したところ・おすすめポイント★

・ナスと豚バラ肉に味がよくしみ込んで、おいしく食べられます。

●作り方

- ①なすは乱切りにする。
赤こんにゃくは5cmの細切り（または2cm角切り）にし、3分ほどゆでておく。
豚肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンで油を熱し、しょうがを香りよく炒めた後、豚肉を入れて炒める。
- ③なす、赤こんにゃく、Aを加えて蓋をして中火で煮る。