

鉄火なす



甘めのみそ味で、ごはんにぴったりのおかずです。給食では9月頃に出しています。なすがおいしい季節にぜひどうぞ。

《調理のポイント》

なすを揚げるのが難しい場合、ご家庭では多めの油で炒めて作ってください。

◇材料（4人分）◇

- ・なす 2本
- ・揚げ油 適量
- ・ピーマン 2個
- ・豚ひき肉 80g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・◎しょうゆ 小さじ1
- ・◎砂糖 大さじ1弱
- ・◎酒 小さじ1
- ・◎赤みそ 大さじ1強
- ・唐辛子 少々(お好みで)

◇作り方◇

- ① ピーマンは2cm角に切ります。なすは乱切りにし、水にさらしておきます。
- ② ①のなすの水気をよく切り、油で揚げます。
- ③ ◎の調味料を合わせておきます。
- ④ フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒めます。
- ⑤ 肉に火が通ったらピーマンを加え、③の合わせ調味料で味付けします。
- ⑥ なすを加えてさっと炒め、お好みで唐辛子を加えたらできあがりです。