

## 豚肉となすのみそ炒め

野菜がたくさん摂れるメイン料理です！

### ♪材料♪（4人分）

豚肉（こまぎれ・バラなど）	120g
なす	3本
たまねぎ	1/3個
厚揚げ	80g
たけのこ水煮	40g
ねぎ	40g
ピーマン	1個
にんじん	1/4本
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
みそ	大さじ1
さとう	大さじ1
油	小さじ1

A

### ♪作り方♪

- ① たまねぎは薄切り、ねぎは小口切り、ピーマン、にんじんは短冊切りに、厚揚げは5cm幅程度に、たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ② なすを乱切りにして、水につけておく。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水きりしたなすを加える。
- ⑥ 火が通ったら、Aとねぎを加えて、炒める。
- ⑦ 全体に味がまわったら、できあがり。