

豚肉とつるむらさきのみそからめ

<材料> 子ども4人分

つるむらさき 60g

豚肉 160g

片栗粉 30g

油 適量

なす 1本(約80g)

ごま油 小さじ1

ごま 大さじ1

A { みそ 小さじ1と1/2
みりん 小さじ1と1/2
にんにく ひとかけ(約2g)

(作り方)

- ① つるむらさきは、3cm幅に切りゆがく。
- ② にんにくはすりおろしておく。
- ③ なすは棒状に切る。
- ④ 豚肉は片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤ なすをごま油で炒めて④を入れる。
- ⑥ 別鍋でAの調味料を入れ加熱しておく。
- ⑦ ⑥の調味料の半分を①に混ぜ、⑤とごまを加えて残りの調味料を混ぜ合わせる。