



肉みそ炒め

材料（2～3人分）

なす	2本
玉ねぎ	½個
あらびき肉	100g
大葉	2枚
油	小さじ1
◆酒	大さじ1
◆みりん	大さじ1
◆しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ½
鷹の爪（お好みで）	½本

豚バラにしたり、
しょうゆを味噌にしてもOK♪



調理時間

15
min

作り方

- ① なす・玉ねぎは乱切りにする。
鷹の爪はみじん切りにする。
大葉は千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鷹の爪を入れ、
あらびき肉が色が変わるまで炒める。
- ③ なす、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ ◆を入れて味を調える。
※濃い時は水を足す。
- ⑤ 最後にごま油を回し入れ、大葉を入れて
さっと合わせて完成！