



ナスの豚バラボール炒め

産直来夢くん「食育ソムリエ」
平山 恵美子

ワンポイント

ナスは、抗酸化作用があると言われるポリフェノールの一種、ナスニンを豊富に含みます。ナスニンは皮に多いので、皮ごと料理するのがおすすめです。

材料(3人分)

- ・ナス..... 3~4本
- ・豚バラ肉..... 200g
- ・片栗粉..... 適量
- ・ごま油..... 適量
- ★
 - ・砂糖..... 大さじ2
 - ・酢..... 大さじ2
 - ・醤油..... 大さじ2
- ・白いりごま..... お好みで
- ・大葉..... お好みで

作り方

- ①豚バラ肉に塩・こしょう(分量外)をふり、片栗粉をまぶし、一口大にまとめます。
- ②ナスは輪切りにして水にさらします。
- ③フライパンにごま油を適量ひき、①の豚肉を炒め、火が通ったらいったん取り出します。
- ④同じフライパンにごま油を適量足し、水気を拭き取ったナスを両面焼きます。
- ⑤③の豚肉を戻し入れて軽く炒め合わせ★を加えてとろみがつくまで炒めます。
- ⑥器に盛り付け、白いりごま、千切りにした大葉をのせてできあがりです。