

チカラ

# なすの力



体を冷やす効果があるといわれ、発熱時や暑い日に食べるのがおすすめです。皮に含まれるナスニンには高血圧や疲れ目の改善に効果があるとされています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## なすの肉みそ そうめん

調理時間  
30分

1人分  
597kcal

# なすの肉みそ そうめん

調理時間

30分

1人分

597kcal

## 【材料/4人前】

そうめん(乾)	6束(300g)	
なす	6個(400g)	
ピーマン	2個	
赤ピーマン	2個	
赤唐がらしの輪切り	1本分	
豚バラ薄切り肉	150g	
味の素 ほんだし	小さじ山盛り1	
A	みそ	60g
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
ごま油	大さじ1	
B	水	5カップ
	味の素 ほんだし	小さじ山盛り1
C	みりん	大さじ4
	しょうゆ	大さじ2
	塩	小さじ1
万能ねぎの小口切り	適量	

## 【作り方】

- ①なすは1cm厚さの半月切りにし、ピーマンはひと口大に切る。豚肉は2cm幅に切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、弱火で①の豚肉を炒め、肉の色が変わったら、①のなすを加えてしんなりするまで炒め、赤唐がらし、①のピーマンを加え炒める。
- ③「味の素 ほんだし」をふり入れ、Aを加えてひと混ぜし、フタをして弱火で3~4分蒸し煮し、肉みそを作る。
- ④鍋にBを入れ、煮立ったらCを加え、めんつゆを作る。
- ⑤そうめんをゆで、冷水で洗い、水気をよくきる。
- ⑥器に⑤のそうめんを盛り、③の肉みそをのせ、④のめんつゆを注ぎ、万能ねぎを散らす。