

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

レンチンで簡単!どなたにも喜ばれる味です。

なすと豚肉のこくうまあん

調理時間

10分

1人分

223kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



宝酒造
タカラ本みりん
「醇良」



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



なすと豚肉のこくまあん

材料/2人分

なす	3本(250g)
豚肉(薄切り)	100g
青ねぎ	2本
〔	
宝酒造 タカラ本みりん「醇良」	
.....	大さじ3
酒大さじ2
④ 醤油大さじ2
オイスターソース大さじ1/2
片栗粉大さじ1
水大さじ2
〕	

作り方

- ①なすは1.5cm幅の輪切りにし、耐熱皿に放射状にのせる。青ねぎは小口切りにする。
- ②豚肉と④をポリ袋に入れてよく揉み、①のなすの上を広げる。
- ③ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。取り出して豚肉をほぐすように混ぜ、再度ラップをして電子レンジで3分加熱する。器に盛って、青ねぎをちらす。