



火を使わずにレンジで調理♪



☆豚バラとなすの生姜焼き風



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

豚バラ肉	200g
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
A 醤油	大さじ1弱
生姜(チューブ)	3cm
にんにく(チューブ)	1cm
なす	2本

- ①豚バラは、食べやすい大きさに切る。なすは、うすい半月切りにして、水に浸してアク抜きをする。
- ②耐熱容器に豚バラを入れ、Aを加えてもみ込む。
- ③②になすを加えて、混ぜる。(絡む程度でOK)
- ④ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱し、取り出して軽く混ぜる。再度ふんわりとラップをして6分程度加熱する。

※電子レンジの機種によって仕上がりが違います。しっかりと火が通っていることを確認してください。



なすの皮はむかなくても大丈夫ですが、なす1本に対してピーラーで2~3本むく(しま目にむく)方がやわらかくなり、味もよくしみ込みますよ♪



令和6年10月号

