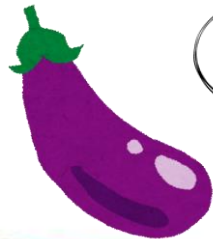


なすの五目味噌かけ



★★★ 材料 (4人分) ★★★

なす・・・・・・・・・・2本
豚ひき肉・・・・・・・・20g
にんじん・・・・・・・・20g
干しいたけ・・・・・・・・2g
水・・・・・・・・・・16ml
糸こんにゃく・・・・・・・・36g
三温糖・・・・・・・・大さじ2弱
八丁味噌・・・・大さじ1と1/2
みりん・・・・・・・・大さじ1弱
清酒・・・・・・・・大さじ1/2



なすは、岡崎市内で一番作られている野菜だよ

★★★ 作り方 ★★★

下準備

- なすは半分、にんじん・糸こんにゃくはみじん切りにする。
- 干しいたけは戻して、0.3 cm幅に切る。
- 八丁味噌はみりん、酒で溶いておく。

- ① なすは油で素揚げにする。
- ② 熱したフライパンで豚肉を炒める。火が通ったら、にんじん、しいたけを入れ炒める。
- ③ 火が通ったら、水とこんにゃく、調味料を入れ炒める。
- ④ 揚げたなすにたれをかけ出来上がり。



八丁味噌は岡崎市の名産品

