

トマトみそ煮



<材料>

豚薄切り肉150g なす2個(150g) たまねぎ100g しょうが5g
トマト1個(200g)

≪調味料B≫

だし汁200cc 上高地みそ40g 酒大さじ1 砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ1

【作り方】

- ① なすはヘタを取り除いて乱切りにする。
- ② トマトは3等角切りにする。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ しょうがは細切りにする。
- ⑤ 豚肉は2等幅に切る。
- ⑥ フライパン(24等深)にサラダ油大さじ2となすを入れて、中火で焼き色をつけて取り出す。
- ⑦ ⑥のフライパンにサラダ油大さじ1豚肉を入れて中火で炒める。
- ⑧ 豚肉の色が変わってほぐれたら、たまねぎを加えて炒める。
- ⑨ ⑧にトマトを加えてざっと混ぜ合せて調味料Aとしょうがを加え、煮立ってきたら火を弱め、ふたをして5分煮る。
- ⑩ ⑨の味を調べて、片栗粉小さじ2の水溶きを加えてとろみをつける。

