

# 豚肉となすの甘辛いいため

【材料 4人分】

・豚もも肉	160g
・なす	1本
・エリンギ	1本
・赤パプリカ	1/2個
・冷凍さやいんげん	8本
・おろしにんにく	少々
・おろししょうが	少々
・油 (いため用)	適量
・一味唐辛子	適量



A	・酒	小さじ1
	・みりん	小さじ1
	・さとう	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ1と1/2

お好みで使用してください。

Aの調味料は  
あらかじめあわせておく。

【作り方】

- ① 豚もも肉は、2cm程度の大きさに切る。
- ② なすは乱切りにして、油（分量外）で素揚げする。
- ③ エリンギ、赤パプリカは1cm幅に切り、冷凍さやいんげんは熱湯でさっと戻し2cmに切っておく。
- ④ 熱した鍋に油をひき、おろしにんにく、おろししょうがを入れていため、香りが出たら肉を加えてさらにいためる。
- ⑤ 肉の色が変わったら、エリンギ、赤パプリカ、冷凍さやいんげんを加えて、火が通ってきたら素揚げしたなすと調味料Aで味をととのえる。
- ⑥ 最後に一味唐辛子を加えて完成。