

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 息子も満足！ ナスのスタミナ蒲焼き丼

考案者 みゆみゆ



### 材料(2人分)

- ナス(中型)3本
- 豚ロース薄切り2枚
- 小麦粉大さじ3
- サラダ油
- 〈タレ用〉めんつゆ25CC
- 〈タレ用〉水50CC
- 〈タレ用〉砂糖大さじ2
- 〈タレ用〉にんにくチューブ2cm
- 〈タレ用〉ごま油大さじ1
- 炊きたてご飯適量
- 黒ごま適量
- 茹でた絹さや6枚
- ミニトマト4個

### 作り方

- ① ナスは縦三等分に切る
- ② ビニール袋に小麦粉と①と豚肉を入れて振り小麦粉をまんべんなくまぶす
- ③ フライパンに油をしき、きつね色に両面焼く
- ④ 一度フライパンから取り出す
- ⑤ タレの材料をフライパンに入れて煮詰めたら③を戻し入れからめる
- ⑥ 最後に火を止めごま油をかける
- ⑦ お皿にご飯を入れて黒ごまをふり、⑥を盛り付ける
- ⑧ 茹でた絹さやとミニトマトを彩りに飾る

#### POINT

お好みで山椒や七味をかけてもOK。うなぎは高いけれど夏野菜のナスと豚肉で高校生の息子も文句無しのスタミナ甘辛丼を作りました。食べ応えもありますよ。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>