

電子レンジ3分でできる 豚肉となすのかんたん煮



材 料 1人分

なす 1本
（中長なすなど細長いなすの方が、熱が均一に通りやすいです）
豚肉 50g
（切り落としなど、スライスがおすすめです）
青じそ 1枚

ごま油 大さじ 1
みりん 大さじ 2
濃い口しょうゆ 大さじ 1
砂糖 小さじ 1/2
昆布茶 付属のさじ 1と1/2
水 大さじ 1

作り方

- ① なすはヘタ部分を除き、縦に4等分に切り、さらに横に1/4に切る。
- ② 切り口をまな板につけ、皮部分には斜めに包丁の刃を当てて幅3ミリ幅の格子状の切り目を入れる。（熱が通りやすく、味をしみ込みやすくする隠し包丁）
- ③ キッチンペーパーで水気を取り、耐熱ボウルに入れて、ごま油を回しかけなじませる。ここがポイントで、油を回しかけることで、なすの色落ちを防ぎます。
- ④ 調味料を合わせ、豚肉を調味料にくぐらせる。
- ⑤ ③のなすに調味料をかけて混ぜ合わせ、上に豚肉を並べて、ラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ⑥ 電子レンジから取り出してざっくりと混ぜて再びラップをかけて1分加熱する。
- ⑦ 器に盛り付け、刻んだ青じそを添える。