



なす・トマト・豚肉のさっと煮

●材料(4人分)

なす……………4個
トマト……………2個
豚バラ……………400g
ニンニク……………2かけ

A { めんつゆ……………1カップ
水……………1カップ
ゴマ油……………1/4カップ

- 1 なすはヘタを取り、8mm厚さの斜め輪切り、トマトはヘタを除いて1cm厚さの輪切りにする。ニンニクは薄切りにし、豚肉は一口大に切る。
- 2 鍋にAの材料を合わせてニンニクを散らし、豚肉、なす、トマトの順に重ね入れ、強火にかける。煮立ったらアクを除き、フタはしないで弱火で3～5分間煮る。
仕上げにコショウを少々ふり、汁ごと器に盛って香菜をあしらう。