

麻婆ナス



材料:コチュジャンの味付け肉 (豚バラ・豚小間)	約300g
ナス	2本
人参	1/3本
ピーマン	2個
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
味噌又甜麵醬	大さじ1
コチュジャン	大さじ1~ (お好みで調節)
A	
にんにく	小さじ1
生姜	小さじ1



- ①野菜は、切っておく。ナスは切って水にさらしておく。
- ②フライパンに、多めの油を入れて、野菜をサッと炒めお皿によけておく。
- ③②のフライパンに、ごま油を大さじ1入れ豚味付け肉を入れ炒めAをいれ、肉に火が通ったら②を合わせサッと炒め、お皿に盛り付けて、できあがり。

