



北区の とっておきレシピ



定番メニューをバター風味で♪

なすの味噌よごし



レシピ作成協力者
野菜ソムリエ
男沢 祐子氏

【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

なす	中2本
豚肉(こま切れ)	120g
味噌	大さじ2
バター	30g
小麦粉	小さじ1
水	100cc
こねぎ	5本

(1人分)

エネルギー	138kcal
食塩相当量	0.7g



【作り方】

- ①なすはピーラーで4か所皮をむき、横に4つに切る。
さらに縦に6等分に切る。(切り方は下の写真を参照)
- ②なべになすを並べ、小麦粉を茶こしに入れて振り入れ、その上に豚肉を広げて並べ、小麦粉を振り入れる。
これを材料がなくなるまで繰り返す。
- ③②に味噌とバターを適当に分け、均等になるようにのせる。
- ④なべに水を加え、ふたをして15分程度弱火で煮る。
最後にまんべんなく味がいきわたるようにかき混ぜる。
- ⑤皿に盛り、小口切りに切った小ねぎを散らす。



①の切り方



*ピーマンや玉ねぎを一緒に入れてもおいしくできます。

