

ご飯に合う甘辛味

# なすと牛肉の味噌煮



調理時間 約 25分

## 材料 2~3人分

なす(中) 3本  
塩 少々

サラダ油 大さじ4  
塩 少々  
牛切り落とし肉 100g

A だし汁 100cc  
信州みそ 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ2

豆板醤 お好みで

## 作り方

1. なすは縞目に皮をおき、乱切りにします。
2. 鍋にサラダ油を熱し、塩をふってなすがしんやりしたら牛肉を加えて更に炒めます。
3. 牛肉の色が変わったら火を消してAを加えて中火にし、蓋をして5分加熱、消火。5分減圧。
4. 水分がなくなったらみりんを入れ、強火にして火を止め、お好みで豆板醤を添えます。