

MENU

生姜を使った 和風おろす



sakae's ouchi cafe



sakae's ouchi cafe

Recipe

豚バラのなす巻き焼き しょうがみそだれ

- (下準備) ・なすの皮を1cm幅にしましようにカットする
・糸で半分に切り表面にフォークで数箇所穴をあける
・水につけてぬき、水分を含ませておく



① なすの水分を
切ってバットに
ならべる

② 塩、しょうをいた
豚バラ肉をなすに
巻いていく

③ フライパンに油を入れ
上面と下にして焼き
色がついたらひっくり
返して肉をやく



④ ③に④を加え
フタを弱火の中火で
8~10分程蒸し焼きに
する。ガスに火が通
ればフタをとる

⑤ ④に⑤を加え
汁にみそをとい
いて(フライパンに
余すけて汁を蒸らす
とやりやすいです)。
全体にからめて
2~3分そのまま置きな
じませ完成。

材料 (8個分)

- ・豚バラ肉 ... 8枚
- ・なす ... 4本
- ・塩、しょう ... 少々
- ・油 ... 大さじ1
- ・酒 ... 30ml
- ・みりん ... 15ml
- ・みそ ... 10g
- ・しょうゆ ... 小さじ 1/2
- ・すりおろししょうが ... 2g

④

合わせて
おく
⑤