

JA西条

第3回ときめきレシピコンテスト

応募作品

岩水 美月さん作♪



## なすのさっぱり炒め

### 【材料】（2人分）

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ○絹かわなす…120 g | ○じゃがいも…80 g |
| ○玉ねぎ…60 g    | ○豚肉…140 g   |
| ○ポン酢…大さじ3    | ○塩…少々       |
| ○こしょう…少々     |             |

### 【作り方】

- ①じゃがいもの皮と芽をとって食べやすい大きさに切る。
- ②ジャガイモを塩ゆでする。ゆで終わったら冷ます。
- ③玉ねぎ、なすをたべやすい大きさに切る。
- ④フライパンに油をひいて豚肉を焼く
- ⑤玉ねぎ→なす→じゃがいもの順に入れ、こしょうとポン酢をかける。
- ⑥全部の食材に火が通ったら完成。

