



茄子と赤茄子の極酢炒め



ナス トマト ポンズ
茄子と赤茄子の極酢炒め

エネルギー 139kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ ナス 2本
- ・ 豚肉スライス 40g
- ・ エリンギ 160g
- ・ ミニトマト 10個
- ・ 味付きポン酢 大さじ4
- ・ サラダ油 適量

【調味料】

- ・ 塩 こしょう 一味唐辛子 お好みで

ナス トマト ポンズ

茄子と赤茄子の極酢炒め

- ① ナス・エリンギ・豚肉をひと口大に切る。
ミニトマトは半分に切り分ける。



ナス トマト ポンズ

茄子と赤茄子の極酢炒め

- ② フライパンに油をひいて、ナス・エリンギ・豚肉を炒める。
野菜がしんなりしたら、トマトを入れてさらに炒める。



ナス トマト ポンズ

茄子と赤茄子の極酢炒め

③ 味付きポン酢を入れ、お好みで塩・こしょう・一味唐辛子で味を整えて完成。

