

茄子とししとうの肉味噌丼



【材料】（4人分）

合い挽き肉	200 g
茄子	2本
ししとう	10本
サラダ油	大さじ1
ご飯	お茶碗4杯

《調味料の材料》

・市販の調味味噌	大さじ4
・醤油	小さじ2
・おろしにんにく （チューブ）	1cm
・おろし生姜 （チューブ）	1cm

【下準備】

- ① 茄子はさいの目切りにする。
- ② ししとうは5mm幅に輪切りにする。
- ③ 《調味料の材料》を混ぜておく。

【作り方】

1. フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の茄子を加えてしんなりするまで炒める。
2. 1.のフライパンから茄子をいったん取り出す。
3. 2.のフライパンに合い挽き肉を入れて炒める。色が変わったら、②のししとうを加えて炒める。
4. 3.のししとうがしんなりしたら 2.の茄子と③の《調味料の材料》を入れて軽く炒める。
5. 器にご飯をよそい 4.を盛り付けでできあがり。