

# 万願寺とうがらしとナスの甘辛みそ炒め レシピ・作り方

「万願寺とうがらしとナスの甘辛みそ炒め」の作り方を簡単で分かりやすいレシピ動画で紹介しています。

万願寺とうがらしとナス、豚バラ肉を豆板醤の効いた甘辛い味に仕上げた一品です。しっかりとした味の炒め物ですので、ごはんとの相性が最高でお箸がすすみますよ。お酒のおつまみにもオススメです。ぜひ、お試しください。

調理時間：30分

費用目安：600円前後

いいね：51

保存：1896

[シェア](#) [ツイート](#) [スマホで見ると](#) [印刷する](#)

## 材料 (2人前)

万願寺とうがらし	4本
ナス (計130g)	2本
水 (ナスさらす用)	適量
豚バラ肉 (スライス)	150g

## 合わせ調味料

みそ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
料理酒	小さじ1

豆板醤	小さじ1/2
水溶性片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
糸唐辛子	適量

**① 料理を安全に楽しむための注意事項**

## 手順

1. 万願寺とうがらしはヘタを切り落とし、3cm幅の斜め切りします。
2. ナスはヘタを切り落と縦4等分に切り、長さを半分に切ります。水を張ったボウルに入れ、10分程さらし、水を切ります。
3. 豚バラ肉は4cm幅に切ります。
4. ボウルに合わせ調味料の材料を入れ、よく混ぜ合わせます。
5. 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、3を入れ炒めます。
6. 豚肉の色が変わってきたら2、1を加え中火で炒めます。
7. ナスがしんなりしてきたら、4を加え中火で炒め、全体に味が馴染んだら水溶性片栗粉を加えます。
8. とろみが付いて、全体にタレが絡んだら火からおろし、糸唐辛子と共に器に盛りつけて完成です。

## 料理のコツ・ポイント

水溶き片栗粉は、片栗粉1、水2の割合で作ってください。また、使用量はとろみの様子を見てお好みで調整してください。塩加減は、お好みで調整してください。