

ナスと豚肉のケッチャップソテー

材料（2人分）

ナス・・・3本

豚肉・・・150グラム

にんにく・・・1/4片

しょうが(チューブ入り)・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ2

ケチャップ・・・大さじ1と1/2

しょうゆ・・・小さじ2



作り方

- ①豚肉を一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②ナスのへたを切り、1個ずつラップに包んで電子レンジ600Wで4分ほど加熱し、粗熱をとってから乱切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を広げて両面焼く。
- ④②とにんにく、しょうがを加えてさっと炒める。
- ⑤ケチャップとしょうゆをいれて炒め合わせたら出来上がり。



ナスと豚肉のケチャップソテー



お子さまの好きな味です♪