



お酢で美味しいさっぱり炒め♪

## ☆ 豚肉とナスのさっぱり炒め

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

油	小さじ1	
豚挽き肉	200g	
ナス	中2本	
キャベツ	1/8玉	
A	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	にんにくチューブ	1cm
	白いりごま	小さじ1

- ①ナスは乱切り、キャベツはざく切りにしておく。  
Aは合わせておく。
- ②フライパンに油をひいて、豚挽肉を炒める。  
肉の色が変わったらナスを加えて炒め、  
ナスがしんなりしたらキャベツを加えて炒める。
- ③Aを入れて、よく混ぜたら完成。



カット野菜を使用すると、より簡単に♪  
お酢を使用したさっぱりとした味付けで  
気温が高く、食欲が落ちやすい時期に  
食べやすい献立です！



令和8年6月号

