

# なすと挽肉の洋風甘酢和え



## 材料(2人前)

なす … 3本  
 ししとう … 10本  
 豚挽肉 … 100g  
 水溶き片栗粉 … 大さじ1  
 サラダ油 … 適量  
 塩 … 適量  
 コショウ … 適量

### <ソース>

バルサミコ酢 … 大さじ3  
 しょう油 … 大さじ3  
 上白糖 … 大さじ3  
 ケチャップ … 大さじ2  
 白ワイン … 大さじ2  
 みりん … 大さじ1  
 水 … 大さじ4

### <トッピング>

白髪ネギ … 適量  
 ベビーリーフ … 2~3枚

### <1UP食材>

グラニュー糖 … 大さじ3  
 バルサミコ酢 … 適量

## 作り方



1. ボウルの中でソースの材料を合わせます。



2. なすはヘタを取り、親指くらいの大きさに乱切りします。



3. ししとうを半分に分けてカットします。



4. フライパンに多めの油をひき、2を入れて油通しをします。なすが油を吸ったら3を入れてサッと炒め、一旦ボウルに移しておきます。



5. 少なめの油で豚挽肉を炒め、火が通ったら4を戻し、1を加えて炒めます。塩・コショウで味を調べてから水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけます。



6. 小鍋で沸騰させた約60mlの水の中にグラニュー糖を入れ、ヘラでかき混ぜながらキャラメル色になるまで焦がしたら、バルサミコ酢を入れてかき混ぜます。



7. 5に6をかけて、トッピングを盛り付けます。