旬のものを使った一品

なすと油あげ煮

材　料　（4人分）	作　り　方
な　す(中)　　4本 油あげ（大）　1枚 豚　肉　　１００g しょうが　　１片 だし汁　700～800cc 醤　油　大さじ　3-2/1 砂　糖　大さじ　1 みりん　大さじ　1 ※油あげの食べれない人は 使わないでおきましょう。	①　なすは縦に半分に切り、かのこ切り。 水につけ、アクをとる。 ②　沸騰した湯の中に２～3分火を通す。 ザルに上げる。 ③　油あげは湯通しをし、１/８に切る.。 ④　豚肉は食べやすい大きさに切り、空炒めしておく。 ⑤　しょうがは薄く切っておく。 ⑥　なすを鍋に入れ、だし汁を加え（なすがかくれる程度）煮る。 途中で豚肉と油あげとしょうがを加え、なすが柔らかくなった頃に 調味料を加えゆっくり煮る。