

■材料(保存容器大1個分)

豚ひき肉	約200g
ナス	3本
トマト	2個
オリーブオイル	大さじ4
塩	少々
ブラックペッパー	少々
<調味料>	
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩糀	小さじ1



■作り方

1. トマトはヘタを取り、適当な大きさに切る。
2. ナスはヘタを切り落として乱切りにし、すぐにフライパンに入れてオリーブオイルとからませる。
3. 中火でナスの表面に火が通るくらい炒め、いったん皿に取り出す。
4. ナスを取り出したフライパンに残った油をペーパーでふき取り、ひき肉と塩、ブラックペッパーを入れて弱火で表面を焼き付ける。
5. 4の余分な脂をペーパーでふき取り、1を入れ中火でトマトの水分が少なくなるまで炒める。
6. 調味料を入れて全体をかき混ぜる。ナスを戻し、中火で煮汁が少なくなるまで5～6分程度煮る。

■ポイント

5で豚ひき肉から出る余分な脂をふき取ることで、時間がたっても肉のくさみが出にくくなる。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で3～4日保存可能