

## 料理名：【時短】ナスと肉のポン梅さっぱり炒め



### 調理時間・おすすめポイント

梅干しを作った際に沢山あるシソを暑い夏にさっぱりと料理に使いたいと思って取り入れました。ニラは安い時に多く買って1cm幅カット冷凍。使いたい時や、彩りを入れたい時に、パラパラと料理に使えます。

### 使用したCコレ商品

コープおかやま豚、CO・OP味付ぼん酢、CO・OP国産純粋はちみつ  
CO・OPかつお削りパック

#### お気に入りの理由

Cコレ商品は、選んで間違いない安心の信頼の商品だからです。  
迷ったらCコレ！

### 材料

ごま油	.....	自作の梅干しを漬けた時のシソ
茄子	.....	(梅肉でもOK)
コープおかやま豚	.....	味付ぼん酢
自作の冷凍刻みニラ	.....	国産純粋はちみつ
	.....	かつお削りパック 1袋

### 作り方

1. シソを細かく刻んで、ぼん酢と混ぜておく 茄子を好きなサイズにカットして耐熱皿に入れ蓋をして、電子レンジで4分(時短ポイント)。
2. その間、フライパンにごま油を熱してコープおかやま豚を焼く。
3. 肉に火が通ったら、チンしたナスを加える。冷凍してあった刻みニラを入れて一緒に炒める(時短ポイント)。
4. はちみつを回し入れて絡め、すぐにぼん酢と刻んだシソを入れて絡める。
5. お皿に盛って、小分けのかつお節を未開封のまま手でくしゃくしゃして、上からふりかける。

お名前：K・Yさん