

なすと豚肉の味噌炒め

<材料 4人分>

豚肉 (スライス)	100g
なす	2~3本
玉葱	1/2個
ピーマン	1個
生姜	1かけ
<調味料>	
味噌	大さじ2
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	大さじ2

《作り方》

- ① なす・玉葱・ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② 生姜はみじん切りにする。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ フライパンを熱し、②の生姜を炒め香りが出たら、玉葱を炒める。
- ⑤ 豚肉を炒め、火が通ったら、なす、ピーマンを炒める。
- ⑥ 合わせた調味料を入れ、炒めて出来上がり！！

パイナップルケーキ

<材料 5個分>

小麦粉	80g
B・P	2g
卵	1個
上白糖	60g
オリーブ油	60g (サラダ油OK)
パイナップル缶	
	150g
レモン汁	少々

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく。
- ② パイナップルを一枚10等分くらいにきつておく。
- ③ 卵、砂糖、オリーブ油、レモン汁の順で混ぜ合わせてから、パイナップルを加え、混ぜ合わせる。
- ④ ふるっておいた①の粉を2回に分けて混ぜ、混ぜ合わせたらカップに流し入れる。
- ⑤ 180°Cに温めたオーブンで15分焼く。
- ⑥ 竹串をさして生地がついてこなければ、出来上がり！！