

Stir-Fried Eggplant and Ground Meat with Miso

Serves 2

Ingredients:

- 4 Japanese eggplants
- 200 g mixed ground meat (beef and pork)
- 5 shiso leaves
- ½ knob of ginger, minced

Seasoning Mixture:

- 1½ T miso
- 1 T mirin
- ½ T sake
- ½ T soy sauce

Others:

- ½ T katakuriko
- 1 T water (for dissolving the starch)
- Canola oil
- Sesame oil

Cooking Time: 20 minutes

Calories: 512 kcal per serving

Salt: 2.5 g per serving



Preparation

- Trim the stems off the eggplants. Cut each in half lengthwise, then make two shallow diagonal slits 5 mm apart on each half. Cut diagonally into quarters. Soak in water for about 5 minutes, then drain in a colander and pat dry thoroughly with paper towels.
- Remove the stems from the shiso leaves and cut into thick strips.
- Mix all the seasoning ingredients in a bowl. In another small bowl, dissolve the potato starch in the water to make a slurry.

Instructions

1. Heat **3 T of canola oil** in a frying pan over **medium heat**.
2. Add the **eggplants** cut-side down and pan-fry, turning occasionally, for **2–3 minutes** until lightly browned. Remove and place on a paper towel-lined tray to drain excess oil.
3. In the same pan, add **1 tsp of canola oil** and heat over **medium**.
4. Add the **ginger** and sauté briefly until fragrant.
5. Add the **ground meat** and stir-fry for **2–3 minutes**, breaking it up with chopsticks, until the color changes.
6. Add the **seasoning mixture** and stir to combine. Pour in **½ C of water** and bring to a simmer.
7. Once boiling, stir the **starch slurry** again and add it to the pan. Stir until the sauce thickens.
8. Return the eggplant to the pan and cook until heated through.
9. Add the **shiso leaves**.
10. Drizzle in ½ tsp of **sesame oil**, give it a quick stir, turn off the heat, and serve.

なすとひき肉のみそ炒め

材料（2 人分）

- なす 4 個
- 合いびき肉 200g
- 青じその葉 5 枚
- しょうがのみじん切り 1/2 かけ分
- 合わせ調味料
- みそ 大さじ 1 と 1/2
- みりん 大さじ 1
- 酒、しょうゆ 各大さじ 1/2
- 片栗粉 サラダ油 ごま油

調理時間 20 分 熱量 512kcal(1 人分) 塩分 2.5g(1 人分)



下準備

- なすはへたを切って縦半分に切り、5mm 間隔で斜めに 2 本浅く切り込みを入れながら、斜めに 4 等分に切る。水に 5 分ほどさらしてざるに上げ、ペーパータオルで水けをよく拭く。
- 青じそは軸を切り、太めのせん切りにする。
- 器に合わせ調味料の材料をよく混ぜ合わせる。別の器に片栗粉大さじ 1/2 を水大さじ 1 で溶いて、水溶き片栗粉を作る。

作り方

- (1) フライパンにサラダ油大さじ 3 を中火で熱してなすを並べ、ときどき返ししながら、全体が薄く色づくまで 2～3 分揚げ焼きにする。ペーパータオルを敷いたバットに取り出し、油をきる。
- (2) 同じフライパンにサラダ油小さじ 1 をたして中火で熱し、しょうがを入れてさっと炒める。香りが立ったらひき肉を加え、菜箸でほぐしながら 2～3 分炒める。肉の色が変わったら合わせ調味料を加えて混ぜ、水 1/2 カップを注いで煮る。
- (3) 煮立ったら水溶き片栗粉をもう一度混ぜて加え、とろみをつける。【1】のなすを戻し入れて、なすが温まったら青じそを加える。仕上げに、ごま油小さじ 1/2 を回し入れてひと混ぜし、火を止めて器に盛る。