

Eggplant and Ground Meat Miso Stir-Fry

Serves 2

Ingredients

- 4 Japanese eggplants (about 350–400 g), cut into wedges
- 200 g mixed ground meat (beef/pork)
- 5 shiso leaves, cut into wide julienne
- 1 tsp ginger, finely minced

Miso seasoning

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

Thickener

- ½ T potato starch
- 1 T water

Other

3 T + 1 tsp canola oil

½ tsp sesame oil



Instructions

1. Prepare ingredients:

- Cut **eggplant** lengthwise, score lightly, and cut into wedges.
- **Soak in water 5 minutes**, drain, and pat very dry.
- Mix **miso seasoning ingredients** in a bowl.
- Dissolve **potato starch** in water.

2. Cook eggplant:

- Heat **3 T oil** over **medium heat**.
- Pan-fry **eggplant** until lightly golden, **2–3 minutes**.
- Remove and drain.

3. Cook meat and sauce:

- Add remaining **1 tsp oil** to pan.
- Sauté **ginger** briefly until fragrant.
- Add ground **meat** and cook until no longer pink.
- Add **miso seasoning** and **120 ml water**; bring to a simmer.

4. Finish:

- Stir **starch slurry** again and add to pan to thicken.
- Return **eggplant**, warm through.
- Add **shiso**, drizzle **sesame oil**, and toss once.

Side Dish:

Stir-Fried Bok Choy with Chirimen Jako

Nutrition (approx.)

Per serving: Kcal: 420 | Protein: 23 g | Fat: 28 g | Sat. Fat: 6 g | Carbs: 23 g |
Sugars: 7 g | Fiber: 4 g | Sodium: 900 mg

なすとひき肉のみそ炒め

2人分

材料

- なす 4本 (約 350~400g)
- 合いびき肉 200g
- 青じそ 5枚
- しょうが (みじん切り) 小さじ 1

〈合わせ調味料〉

- みそ 大さじ 1 と 1/2
- みりん 大さじ 1
- 酒 大さじ 1/2
- しょうゆ 大さじ 1/2

〈水溶き片栗粉〉

- 片栗粉 大さじ 1/2
- 水 大さじ 1

〈その他〉

- サラダ油 大さじ 3 + 小さじ 1
- ごま油 小さじ 1/2



作り方

1. なすは切り込みを入れて乱切りにし、水にさらして水けを拭く。
2. フライパンでなすを焼き、取り出す。
3. しょうが、ひき肉を炒め、調味料と水を加えて煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、なすを戻す。
5. 青じそ、ごま油を加えて仕上げる。

栄養 (1人分) 約 420kcal / たんぱく質 23g / 脂質 28g / 炭水化物 23g / 食塩相当量 0.9g