

長なすの煮物



材料 【2人分】

長なす	1本130g
ピーマン	1個35g
玉ねぎ	1/4個50g
サラダ油	大さじ2
「しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2
「酒	大さじ1
「だし汁	200cc
七味唐辛子	お好み



<1人分の栄養価>
エネルギー 191 kcal
1人分の野菜 107g



塩分 1.4g

作り方

- 1) なすは、へたを切り、1cm間隔の輪切りにし、水にさらしてアクを抜き水気をきる。
- 2) ピーマンは、縦半分に切って種をとり、乱切りにする。
- 3) 玉ねぎは、縦半分に切り、さらに繊維に沿って3mmの厚さに切る。
- 4) 油を熱しなすを並べ、両面に薄い焼き色がついたら、ピーマン、玉ねぎ、Aを合わせてい入れ汁気が少なくなるまで煮る。
- 5) 器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をかける。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・ピーマンの色味がきれいです。
- ・フライパン一つでできるので簡単です。