

ピーマンとナスと人参の甘味噌炒め



材料 【4人分】

ピーマン	2個
ナス	中1本
人参	1/2本
酒	大さじ1
「しょうゆ	小さじ1
a 酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
「味噌	大さじ1
ごま油	小さじ1



<1人分の栄養価>
エネルギー 65 kcal



塩分 0.8g

1人分の野菜量 66g

作り方

- 1) なすは乱切りにして5分ほど水にさらす。ピーマンは一口大に切る。人参は半月切りにする。aは混ぜ合わせておく。
- 2) フライパンにごま油を入れて温め、人参を炒める。次いで、なすを入れ全体を混ぜたら、蓋をして中火で1分ほど蒸し焼きにする。
- 3) ピーマンを入れて軽く混ぜ、酒を入れて蓋をして、さらに中火で2分ほど蒸し焼きにする。
- 4) aの調味料を全体にかけ、汁気がなくなるまで炒める。



Cooking Point

- 固い野菜から炒めましょう。
- 蓋はきちっとできるフライパンを使いましょう。

対象：子どもから
ご年配の方まで