

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 209

なすの炒めもの

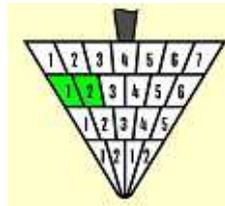
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進員会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜2つ

エネルギー	123kcal
タンパク質	3.5g
脂質	6.2g
塩分	1.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

なす...	2本(300g前後)
ピーマン...	2個(50g位)
青じそ...	4枚
ごま油...	大さじ1
砂糖...	大さじ1
赤味噌...	大さじ1
しょうゆ...	小さじ1
白いりごま...	少々



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・なすと相性のいい油とみそを使って炒め煮にしました。ご飯がすすみます。
- ・みその量は辛さによって多少加減してください。



作り方

なすはヘタをとって縦の縞にむき、長さ4cm位の短冊切りにし、水につける。

ピーマンは細切り、青じそは縦半分になり、縦に巻いて端から細かく切って千切りし、水にさらして水気を絞る。

フライパンにごま油を入れ熱し、のなすの水気を切って入れ、強火で炒める。しんなりしたらピーマンを加え、よく炒める。

砂糖・みそ・しょうゆを混ぜたものをに加え、中火で青じそと一緒によく炒め煮してからめる。器に盛り、白ごまをふりかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。