

茄子とピーマンの

味噌炒め!!

〈材料〉 2~3人分

- ・ 茄子 4コ
- ・ ピーマン 3コ
- ・ ごま油 大1



※ 味噌 大1 ※ みりん 大1

※ 石臼糖 大1

白ゴマ お好み

〈作り方〉

1) 先に※を混ぜあわせておく。

2) 茄子を食べやすい大きさに切り、水に浸し、アク抜きする。その間にピーマンをきる。

3) 茄子をとりだし、フライパンにごま油を入れ茄子がきつね色になってきたら、ピーマンを入れる。

4) ※を入れて味がからんだら白ゴマを指ですりつぶしながら混ぜて完成!!