

なすとピーマンの味噌ソテー

2016.11 乳幼児を持つ母のグループの集まり

【材料】

なす 3個

ピーマン 3個

【作り方】

①なす3個は、縦に4つ割りにして、5mmの厚さに切る。

②ピーマン3個は、縦にせん切りにする。

③フライパンに油を熱し、なす、ピーマンの順に炒めて
合わせ調味料を加え味をととのえる。

【合わせ調味料】

味噌 小さじ2

砂糖 小さじ2

水 大さじ1