

夏野菜のみそ和え



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 86kcal
たんぱく質： 2.7g
脂 質： 3.5g
炭水化物： 10.5g
食塩相当量： 0.8g

【材料（4人分）】

なす	1本
にんじん	1/2個
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/2個
ちりめん	10g
サラダ油	適量
A	みりん 大さじ1(18g)
	酒 大さじ2(30g)
	みそ 大さじ1(18g)
	砂糖 小さじ1(3g)

【下準備】

- なす・・・・・・いちよう切り
- にんじん・・・・・・いちよう切り
- ピーマン・・・・なす、にんじんと同じ大きさに切る
- 玉ねぎ・・・・・・角切り
- A を合わせておく

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、野菜を炒める。
- ② A を加えて弱火で炒める。
- ③ ちりめんを加えて混ぜる。

フライパン1つでできるレシピです。
ごはんをよく合う1品です。