



なすのしぎ煮



<材料4人分>

- なす・・・・・・・・中 3本 (240 g)
- ピーマン・・・・・・・・2 個 (80 g)
- サラダ油・・・・・・・・大さじ 2
- (A) 砂糖・・・・・・・・大さじ 1/2
- みりん・・・・・・・・大さじ 1
- しょうゆ・・・・小さじ 2
- みそ・・・・・・・・小さじ 2
- 水・・・・・・・・大さじ 4



<1人分>
エネルギー/ 95 kcal 食塩相当量/ 0.8 g

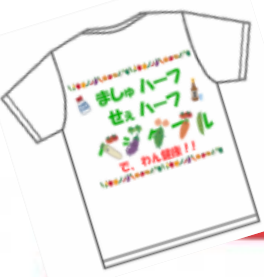
【作り方】

- ① なすは乱切りにして水にさらし、アク抜きしたら水分をふきとる。
- ② ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすをさっと炒めピーマンを加える。
- ④ (A) を加え、水分がなくなるまで混ぜながら煮詰める。



お好みで、削り節や唐辛子をプラスするのもおすすめです♪





ラタトゥユ



<材料2人分>

- なす・・・・・・・・中 1本 (80g)
- ピーマン・・・・・・・・1 個 (40g)
- トマト・・・・・・・・中 1個 (140g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/4 個 (50g)
- にんにく・・・・・・・・1/4 かけ
- オリーブ油・・・・大さじ 1/2
- コンソメ (顆粒)・・・・小さじ 1
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- ローリエ (あれば)・・・・1枚



<1人分>
エネルギー/ 68 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

【作り方】

- ① トマトを湯むきし、横2つに切ってスプーン等で種を除き、ざく切りにする。
- ② なすをしま模様に皮をむいて乱切りにし、5分ほど水にさらし、アク抜きをする。
- ③ ピーマン、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れて炒める。香りが出たら玉ねぎ・なす・トマト・ピーマンの順に炒める。
- ⑤ コンソメを加え弱火で煮る。(あればローリエを加える)
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。

