



なすのしんやき みそver

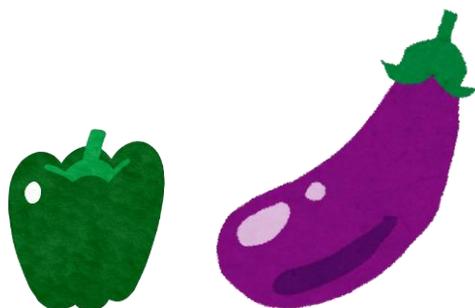
野菜をコロコロ切って「味噌ころ」にも♪

材料（2人分）

なす	1本
ピーマン	1個
◆みそ	大さじ 1
◆砂糖	小さじ 1
◆酒	大さじ 1/2
◆みりん	大さじ 1/2
油	小さじ 2

作り方

- ① なすはヘタを落として半分に切り、縦に6等分する。
ピーマンは1cm程度の太さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ なすに火が通ったら、混ぜ合わせた◆を入れて炒める。



調理時間

5

min