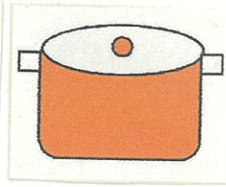


このレシピで

野菜が **180g**

とれます♪

ここがスゴイ！！



# 厚揚げのみそ野菜炒め

## 材料

厚揚げ 80g (中サイズ $\frac{1}{2}$ 枚)

トマト 100g (中サイズ $\frac{1}{2}$ 個)

玉ねぎ 50g (中サイズ $\frac{1}{4}$ 個)

なす 30g (中サイズ $\frac{1}{2}$ 本)

油 10g (小さじ2)

A { 水 30g (大さじ2)  
みそ 5g (小さじ1)  
しょうゆ 5g (小さじ1)  
砂糖 4g (小さじ1)

## 作り方

1. 厚揚げ、トマト、玉ねぎ、なすを一口大に切る。
2. Aを混ぜ合わせ、合わせ調味料にする。
3. フライパンに油を熱し、なす、玉ねぎの順に入れて、しんなりするまで炒める。
4. 厚揚げ、トマト、Aの合わせ調味料を入れて、汁気が無くなるまで炒める。
5. お皿に移して完成！

1日の野菜摂取目標量は **350g**

このレシピなら **半分以上** が

取れちゃいます！

