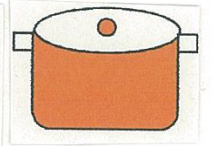


このレシピで

野菜が 160 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



ナスとピーマンの味噌炒め



味噌の風味が食欲
をそそる!!

オススメの夏野菜♡

<材料>

- ナス — 100g (1本)
- ピーマン — 60g (2個)
- 豚ひき肉 — 50g
- 味噌 — 大さじ1
- 砂糖 — 大さじ1.5
- サラダ油 — 大さじ1

<レシピ>

- ① ナスとピーマンを一口大に切り
ナスは水につけておく
- ② 味噌と砂糖を合わせておく
- ③ 最初にナスを炒め、しんなり
してきたら、ピーマンと豚ひき肉
を入れる
- ④ 具材に火が通ったら弱火にして
調味料を入れる