

副食

なすの味噌炒め

[1人分] エネルギー：172kcal 塩分：1.2g



材料 [2人分]

- なす：3本
- 油揚げ：1枚
- 小ねぎ：2本
- ごま油：大さじ1
- 酒：大さじ1

【A】

- 味噌：小さじ2
- 醤油：小さじ1
- みりん：小さじ1

作り方

1

なすを4つ割りにします。油揚げは湯通しして一口大に切ります。

2

厚手の鍋を温め、ごま油でなすを炒めます。酒を入れてふたをして、4～5分蒸し煮にします。

3

油揚げと【A】を加えて炒めます。

4

器に盛り、小口切りにした小ねぎを乗せます。