

なすとピーマンの しょうが香味炒め

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー47kcal,たんぱく質1.0g,
脂質2.0g,食塩相当量 0g

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ①なすは縦半分にして斜めに切りピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、なすを炒める。少ししんなりしてきたらピーマンを加え、さらに炒める。
- ③火が通ったら、しょうが、みりん、酢、かつお節を加え、火を止めて全体を和える。

【材料（2人分）】

- なす 中2本（160g）
- ピーマン 1個（40g）
- ごま油 小さじ1（5g）
- おろししょうが 小さじ1（5g）
- みりん 小さじ1（6g）
- 穀物酢 小さじ1/2（2.5g）
- かつお節 少々

朝から元気に＊やさしおベジ増し朝食レシピ＊



焼いたトーストに大葉を乗せる



なすとピーマンの
しょうが炒め（お好みで）



大葉を敷いたトーストに余った炒め物を乗せ、ごまや七味を振るだけでサクッと時短レシピに！

