

『ナスとピーマンの鍋しぎ』

材料(4人分)

ナス 5～6本 (450g)
ピーマン 3～4個 (120g)
青じそ(千切り) 10枚分

A

味噌 大さじ1強
砂糖 大さじ1
しょう油 大さじ1

ゴマ油

作り方

- ① ナスはへたを切り落として縦半分に切り、1.5cm幅の斜め切りにする。
ピーマンは縦半分に切り、1.5cm幅の斜め切りにする。
- ② 中華鍋にゴマ油大さじ2を熱し、ナスを強火で焼きつけるように炒め、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ③ いったん火を止め、鍋肌からよく混ぜたAを入れ、再び火にかけ、グツグツしたら一気に強火でからめ、仕上げに青じそを加えて器に盛る。

