

『ピーマンのみそカポナータ』

材料(4人分)

ピーマン	3 個 (1 2 0 g)
赤ピーマン	3 個 (1 2 0 g)
ナス	2 本 (1 6 0 g)
A	
味噌	大さじ 2 ・ 1 / 2
酒	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
しょう油	小さじ 1
ケチャップ	小さじ 2
ショウガ (千切り)	1 片 分
サラダ油	



作り方

- ① ピーマン、赤ピーマンは縦半分にしてヘタと種を取り、さらに横半分に切る。
- ② ナスは2cm厚さの半月切りまたは輪切りにし、水に浸ける。
- ③ Aはよく混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ2とショウガを熱し、②のナスを水気を切って加え、中火で1分位炒めたら、ピーマン2種を加えてさらに炒める。
- ⑤ 全体に油が回ったらAを加えて強火でからめ、器に盛る。