

副菜

なすの中華風焼き浸し

○ 材料(2人分)

なす	1本(100g)
ピーマン	2個(60g)
A鶏ガラスープの素	小さじ1/3
水	100ml
オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ4
糸唐辛子	適宜



○ 作り方

- ① なすはヘタとガクを取って乱切りにする。
ピーマンはヘタと種を取って乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすを入れて焼く。
- ③ 焼き色がついたら、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④ Aを加えてひと煮立ちし、粗熱を冷まして冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り付けて、お好みで糸唐辛子をのせる。

エネルギー

96kcal

たんぱく質

1.3g

食塩相当量

0.8g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

