

献立名「 秋なすのみそ煮 」

- 献立の特徴； しみじみおいしい秋のおかず！
旬のなすを使って手軽に作れる一品です。
- 調理のポイント； ナスは切ってから、しばらく水につけてアク抜きをする。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方	
なす	200g	なすは半分に切って1cm幅に切る。 玉ねぎは2cm角に、ピーマンは1cm角に、人参は薄いいちょう切りにする。 鍋にサラダ油を熱し を炒め、一味唐辛子をふる。 の調味料を合わせて に加え、ふたをして野菜に火が通ったら、火から下ろして器に盛る。	
玉ねぎ	60g		
ピーマン	40g		
人参	40g		
A {	米みそ		20g
	砂糖		大さじ1
	だし汁		40cc
サラダ油	大さじ2		
一味とうがらし	適宜		

【1人あたり】 野菜の重量 85g

【1人当り栄養価】エネルギー；97kcal、脂質；6.3g、食物繊維；2.1g

バリエーション

- ・一味唐辛子の代わりに豆板醤でもよい。

