

なす



皮ごと食べると栄養を効果的に摂取できます。冷蔵庫に入れるときは、ラップに包んで保存袋に入れておくと鮮度を失わず保存できます。



お料理ママさん

使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

素揚げ野菜のさっぱり肉味噌和え

調理時間
20分

1人分
426kcal

素揚げ野菜のさっぱり肉味噌和え

調理時間

20分

1人分

426kcal

【材料/2人前】

なす……………2本(200g)
さやいんげん……………4本(60g)
赤パプリカ……………1/2個(50g)
黄パプリカ……………1/2個(50g)
ズッキーニ……………1/2本(80g)
揚げ油……………適量

〈肉味噌〉作りやすい分量

豚ひき肉……………300g
豆板醤……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ2

〔**A**〕
にんにく(みじん切り)……………1片分
しょうが(みじん切り)……………1片分
長ねぎ(みじん切り)……………1/2本分(粗め)

〔**B**〕
ミツカン カンタン酢™……………大さじ4
みそ……………大さじ1と1/2

【作り方】

- ①なすはヘタを取って皮を縞にむき、一口大の乱切りにする。いんげんは両端を切り落とし、3~4等分に切る。赤・黄パプリカはヘタと種を除いて一口大に切り、ズッキーニは1.5cm厚さの半月切りにする。
- ②①の野菜を香ばしく素揚げする(なすはほんのり周りが色づくまでしっかりめに揚げる)。
- ③温めた〈肉味噌〉と②をボウルに入れてよくあえる。

〈肉味噌〉の作り方

- ①熱したフライパンにごま油をひき、**A**を炒め、香りがたってきたら豆板醤を炒め合わせる。
- ②ひき肉を加えて脂がにじんでくるまでしっかりと香ばしく炒め、**B**を加えて水けがなくなるまで炒め合わせる。