

油味噌

材 料

みそ 大さじ3
さとう 大さじ1
玉ねぎ 小3~4コ
なす 2本
にんじん 1/2本
ピーマン3コ



作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさにそろえて切る。にんじんは火が通りやすいよう薄切りにする。(写真1)
- 2 フライパンに油を熱し野菜を炒める。(写真2)
- 3 野菜が炒まったら、みそとさとうを加えて(写真3,4)さらによく炒めてできあがり。

野菜はなんでもお好みで。
年中いつでも
季節の野菜でできます。



つくだに ししとうの佃煮

材 料

ししとう 300~400g

A [しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ3
水 大さじ3
さとう 大さじ1



作り方

- 1 ししとうはへたをとる。
- 2 鍋にお湯を沸かし、ししとうをさっと湯通しし、ざるにあげる。(写真1)
- 3 ししとうとAを鍋にいれ、中火で煮る(写真2)。木べらでこげないように常に混ぜる。
- 4 煮汁が少なくなったら弱火にし、さらに煮詰める。(写真3) 煮汁がほとんどなくなったら出来上がり。

