



旬の野菜を使って美味しく食べられるレシピです♪ミルクのコクが決め手!

野菜のみそミルク炒め

副菜

【材料】 2人分

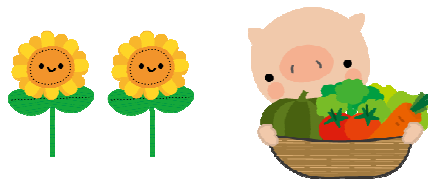
- ・なす…1/2本
- ・ピーマン（緑）…1個
- ・パプリカ（赤）…1/4個
- ・ごま油…小さじ1/2
- ・だし汁…1/2カップ

【A】

- みそ…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/3
- 牛乳…大さじ2

【作り方】

- ① なすは、8mm角に切って水にさらす。ピーマンは3cm長さの千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒めてだし汁を2回に分けて加え、蒸し焼きにする。
- ③ ②に【A】を加えて混ぜ、汁気がなくなるまで煮る。



【1人分】 エネルギー37cal、たんぱく質1.2g、脂質1.7g、カルシウム24mg、食物繊維1.1g、食塩0.1g



野菜のみそミルク炒め



★ 不足がちな野菜を上手に摂れます。味付けにみそ＋牛乳を使うことで、まろやかな仕上がりになります。ピーマン嫌いなお子さんにもおすすめの料理です！！

