

のっけてご飯

(江府町 森田 美代子さんの作品)



材料 (1人分)

なす …………… 50g
 ピーマン …………… 20g
 にんじん …………… 10g
 大葉 …………… 1/2枚
 A { みそ …………… 大さじ1/2
 砂糖 …………… 大さじ1/2
 酒 …………… 少々
 ごま油 …………… 大さじ1/2
 サラダ油 …………… 小さじ1
 ごはん

作り方

- ① なす、ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ② フライパンにごま油、サラダ油を熱して①の野菜を入れて炒める。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせたものを②の中に入れて火を止める。
- ④ フライパンの中で味をなじませてからご飯の上のにせる。上に大葉をちらす。(又は好みにより、ごま、とろけるチーズ等)

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
400kcal	1.1g	11.1g	66.7g

おすすめ
ポイント!

- 野菜は季節のものを使用出来ます。