



1. ナスを一口大に切る
2. 砂糖・酒・みそをよく混ぜ合わせる
3. フライパンに油を入れ、ナスに焼き目がつくまで焼く
途中、面を変えて両面に焼き色がつくようにする

ナスのみそ炒めのレシピ!



4. 両面に焼き色がついたら
砂糖・酒・みそを入れ 馴染ませる
5. 器に移しゴマを振りかけたら完成

ナスのみそ炒めのレシピ!





1. ナスとピーマンを食べやすい大きさに切り 油なしのフライパンに入れて表面の水気をとばす

2. ごま油(サラダ油)を回し入れる

ナスとピーマンたっぷり
かつお節の煮びたしのレシピ!



3. 全体に油がなじんだらフタをして約1分加熱し途中1~2回混ぜて焼き面を変える

4. 麺つゆを入れたボウルにナスピーマン削り節を入れて和えたら完成

ナスとピーマンたっぷり
かつお節の煮びたしのレシピ!

