

みずみずしさを生かして作ろう

キャベツと ピーマンのみそいため



■材料 (1人分のめやす)

- ・キャベツ 60g
- ・ピーマン 20g
- ・油 4mL
- ・ごま(すりごま) 小さじ1
- ・みそ 小さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2

■作り方

1. (ごまをすり、)すりごま、みそ、さとう、しょうゆを混ぜ合わせる。
2. キャベツをざく切りにする。
ピーマンはたて1cmはばに切る。
3. フライパンに油を入れて火にかけ、キャベツをいためる。
キャベツがしんなりしてきたら、ピーマンを入れ、さらにいためる。
4. ピーマンに火が通ったら、合わせた調味料を回し入れてよくからめる。