

夏バテしらずの味みそ 1,2



1 材 料《4人分》

- ・ジャガイモ・・・・・・・・大1
 - ・玉ねぎ・・・・・・・・大1
 - ・ピーマン・・・・・・・・1個
 - ・エリンギ・・・・・・・・1個
 - ・赤唐辛子・・・・・・・・輪5切れ
 - 調味料 { ・みそ・・・・・・・・大1
 - ・めんつゆ・・・・・・・・大1
 - ・みりん・・・・・・・・大1
 - ・みりん（仕上げ用）・・・・・・・・大1
- （好みで食べる時酢を少々）

作り方

- ①具材を1口大に切り水にさらす。
- ②フライパンで油をひき、ジャガイモに火が通るまでいためる。
- ③ピーマン以外の野菜を入れ、火が通るまで炒める。
- ④ピーマンを入れて炒め、しんなりしたら合わせ調味料を入れ全体を絡める。
仕上げにみりんを入れる。



2 材 料《4人分》

- ・なす・・・・・・・・中4本
 - ・玉ねぎ・・・・・・・・中2個
 - ・みそ・・・・・・・・大さじ2
 - ・砂糖・・・・・・・・大さじ2
 - ・ごま油・・・・・・・・適量
- ※ちりめんじゃこ（大さじ4）や、パ

プリカ（赤又は黄色1個）を入れてもよい。

作り方

- ①なすと玉ねぎを1口大に切る。なすは水にさらし、水をよく切る。
- ②味噌と砂糖は少量の水で溶く。
- ③フライパンにごま油を多めに引いて、なすと玉ねぎをやわらかく炒める。
- ④③に②の味噌を加え、炒め、味噌の香りが出るまで炒める。