

* 夏野菜の旨煮 *



栄養価

エネルギー：77kcal 塩分：1.0g

材料（2人分）

かぼちゃ：80g
なす：60g
ピーマン：40g
さつまあげ：30g
水：100ml程度
めんつゆ（2倍濃縮）：小さじ4

作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切る。
- ② なすとピーマンは3cm大の乱切りにする。
- ③ さつまあげは半分にし、短冊切りにする。
- ④ 鍋に水、めんつゆ、かぼちゃを入れて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、なすを加える。
- ⑥ かぼちゃが煮えてきたら、ピーマンとさつまあげを加え、汁けがなくなるまで煮る。

ポイント

夏野菜をたっぷり使った煮物です。味付けはめんつゆを使い、薄めの味付けに仕上げます。