

夏野菜たっぷりレシピ⑦

なすとピーマンの甘辛しょうが炒め（4人分）

なす…3本 ピーマン…2個
しょうが…1片
ごま油…大さじ1
砂糖…大さじ1 しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ1 白ごま…少々



包丁 なま板 ザル ボウル 菜ばし フライパン フライパンの蓋 皿4

[作り方]

- ① なすは縦半分に切って、表面に斜めに切り目を入れ、縦に4等分する。
- ② ピーマンは縦半分に切って種をとり、縦に4等分する。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ フライパンを熱してごま油を入れ、なす・ピーマンを入れ、その上にしょうがのせん切りをパラパラとのせる。中火で蓋をして2分加熱する。
- ⑤ 途中一度蓋をあけてかき混ぜる。
- ⑥ 2分たったら、砂糖・しょうゆ・酒をまわし入れ、強火にして全体にからめたら、ごまをふって、仕上げる。