

■なすとピーマンの炒め煮



【材料・4人分】

・なす	2本
・ピーマン	3個
・油	大さじ1
・だし汁	1/2カップ

【調味料】

・さとう	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1

【作り方】

1. なす、ピーマンは、ひと口大の乱切りにする。
2. 鍋に油を熱し、1を炒める。
3. だし汁と調味料を加えて、汁けがなくなるまで煮る。

【ひとくちメモ】

ピーマンのかわりにとうがらし(はおりのひも)もおいしい。