

雪国きのことなすのピリ辛味噌炒め

少しレンジで加熱してから炒めれば、時短&カロリーオフ！
食材を常温に戻すことも加熱時間を短くするテクのひとつ。

調理時間
約8分

約221kcal
(1人分)



材料(2人分)

雪国まいたけ	2パック	ゴマ油	小さじ1
雪国えりんぎ	1パック	赤唐辛子	1本
ナス	2本		
しし唐	4本		
みょうが	4本	味噌	大さじ2
大葉	5枚	砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ2

作り方

- ①雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- ②ナス、しし唐は輪切りにする。みょうがは斜め半分に切り、大葉はザク切りにする。
- ③フライパンにサラダ油、ゴマ油を熱し、輪切りにした赤唐辛子を入れたら①、②を加えて炒める。
- ④具材に軽く火が通ったら、合わせたAを入れて全体に絡める。
- ⑤器に④を盛り付け、大葉の上に散らしてできあがり。