

そんな時に
ごはんのとも

みそ味野菜

パースエクスプレスのオリジナルレシピ 6

野菜たっぷりヘルシーな一品。みそで味付けすることで、ごはんとの相性も抜群です。野菜の種類を選ばないの
で、冷蔵庫の残り物を使って作れます。



〈調理例〉

調理時間 約 15 分

材料 冷蔵庫に残った野菜
(今回はなす〈1個〉、ねぎ〈1本〉、ピーマン〈1個〉、パプリカ〈1個〉を使用)
にんにく …………… 1 個
生姜 …………… 10g

調味料 みそ …………… 大さじ 3
醤油 …………… 小さじ 2 } A
砂糖 …………… 大さじ 1
ごま油 …………… 大さじ 2

作り方



1 なす、ねぎ、ピーマン、パプリカを1cm角に、にんにくと生姜をみじん切りにし、調味料Aを合わせておく。

平松さん「オーストラリアのなすは、日本のなすに比べ皮が厚いので、少し剥いだ方が良いでしょう」



2 フライパンにごま油を熱し、にんにくと生姜を炒め、香りが立ったら野菜を加えて強火でよく炒める。

平松さん「野菜の種類によって、フライパンに入れる時間を調整してください」



3 油が行き渡ったら、合わせておいた調味料Aを加え、中火から徐々に弱火にし、水分が少なくなるまで炒める。

平松さん「最後に醤油やごまをまぶすと香りがよくなります」