

なすとシシトウの味噌いため

材料（5人分）

なす	400 g
シシトウガラシ	100 g
みそ	大さじ 3
砂糖	大さじ 3
酒	大さじ 3
サラダ油	大さじ 1

作り方

- 1 なすは1 cm幅の輪切りにし水につけてあく抜きをする。
- 2 耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで6分加熱し、ざるに上げて水気を切る。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、なすを炒めシシトウを加えてさっと炒める。水カップ1を加えて弱火で5分煮る。
- 4 みそ、砂糖、酒を混ぜ合わせて3に加え、汁気がほとんどなくなるまで中火で煮つめる。



（料理：吉田地域女性部制作）