

「夏野菜の味噌トマト煮込み」

<主な材料・4人分>

トマト（小）	4個
茄子	3本
かぼちゃ	1/4個
赤パプリカ	1個
長ネギ	1/2本
生姜（みじん切り）	小さじ1
ごま油	小さじ1
赤味噌	大さじ1
揚げ油	適量



<作り方>

- ① トマトは湯むきしてから、ざく切りにする。長ネギはみじん切りにする。
- ② 茄子は厚さ2cmの輪切り、かぼちゃは厚さ1cmのくし形、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。これらを180℃の油でさっと素揚げする。
- ③ 鍋に長ネギ、生姜、ごま油を入れて中火にかけ、香りが立つまで炒める。
- ④ トマトを加え、時々かき混ぜながら水分を飛ばす。鍋底に木べらで線がかけるまで煮詰まってきたら、味噌を加えて混ぜる。
- ⑤ ②を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。蓋をして3分ほど煮込み、火を止めてそのまま5分置いて出来上がり。

エネルギー 133 kcal 蛋白質 4.3 g 塩分 0.6 g