

# 野菜あと1皿！大作戦☆



◎あと一品おかずが足りないな！という時に「スタコラサッサ」と簡単に作れる野菜料理を教えてください！

## 料理名：ズッキーニとナスのみそ炒め

☆料理の絵又は写真（なくてもOK）



(材料 2人分)

・ズッキーニ	1本
・ナス	2本
・青ジソ	4枚
・サラダ油	小さじ1
A [・みりん	大さじ2
・酒	大さじ1
・みそ	大さじ1
・白ごま	適量

(作り方)

- ① 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ② ズッキーニ・ナスを7mm厚さに切る。青ジソを千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、ズッキーニを入れ柔らかくなってから、ナスを加える(中火)
- ④ Aを入れて炒め合わせ、火を止める。
- ⑤ 皿に盛り、青ジソをのせ完成。

☆料理のポイント☆

ズッキーニとナスの食感がおもしろく、みそ味でご飯とよく合います。

作成者：畿央大学実習生