

クッキングレシピ

料理名

夏野菜味噌炒め



作り方

調理時間 約 20分

1. 野菜をさいの目に切る。(0.5cm角くらい)
2. フライパンに油とにんにくを入れ、火にかける。香りが出たら、肉と野菜全て入れ炒める。
3. 調味料で味付けする。

* ジップロックなどに入れて小分けもできます。アレンジして使ってください。

* 麻婆豆腐の具や、カレーなどにもgood!

材 料

1家族分

豚ひき肉									
玉ねぎ	1/4個								
茄子 (なす)	中2個	味噌					大さじ1/2		
黄ピーマン	1/4個	しょうゆ					大さじ1		
赤ピーマン	1/4個								
ピーマン	1個								
トマト	中1個								
にんにく (みじん切)	1かけ								
(チューブでも可)									
サラダ油	大さじ1								

ケチャップを入れてチキンライス風に。旬のコーンをのせました



チーズをのせてトースターで焼きます。簡単朝ご飯に

