

# ピーマンと千両ナスの鉄火みそ

～千両ナス料理～

(約4人分)



## ■材料

緑ピーマン	2個	
千両ナス	3本	
赤みそ	大さじ1	} 合わせておく。
本味酢	20ml	
砂糖	小さじ1	
七味とうがらし		

## ■作り方

- ① ピーマンは3cm×4cmくらいに切る
- ② ナスは縦4等分し3cmくらいに切る
- ③ ごま油を熱し、ピーマンをさっと炒めとりだす。
- ④ 油を足してナスを炒める
- ⑤ 火が通ったら、砂糖を入れ、水気が出たらみりんでのぼしてやわらかくなった味噌を入れ、七味を振り、味を調える