



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 10

第2期 とよあけ健康21計画

## なすとピーマンのみそかけ

野菜1人  
100g



### ★材料(4人分)★

- ・なす
- ・ピーマン
- ・植物油
- ・甘みそ

200g(中2本)  
200g(4個)  
大さじ1  
適宜

### ★作り方★

- ①なすは1cmの厚さに切り、水につけた後、水気を切る。  
ピーマンは半分に切り種を取り、縦半分に切る。
- ②フライパンに油をしいてなすを並べ、周りにピーマンを並べ、ふたをして中火で焼く。  
軽く焼き色がついたら、裏返してまた焼く。
- ③器に焼けたなすとピーマンを並べ、甘みそを好みでかける。

【③専門家部門 考案:とにとクラブ/木戸松代さん】