

## なすの油みそ炒め



### 栄養量（1人分）

エネルギー	35Kcal	たんぱく質	1.1g
脂質	1.3g	炭水化物	5.2g
食塩相当量	0.5g	野菜の量	52.5g

### ひとロメモ

毎年、園の野菜畑で栽培したなすとピーマンを使った家庭の田舎料理。園児は自分たちが愛情込めて育てた野菜を食べて、野菜嫌いも克服！

認定こども園にしだ幼稚園

### 材料（2人分）

なす	1本(80g)
ピーマン	1個(25g)
砂糖	小さじ1(3g)
しょうゆ	小さじ1/3(2g)
みそ	小さじ1(6g)
ごま油	小さじ1(4g)

### 作り方

- ①なすをひと口大に切る。ピーマンは細切りにする。
- ②大きめのフライパンにごま油をしき、あたためる。
- ③なすとピーマンを炒める。
- ④砂糖、みそ、しょうゆで甘辛く味つけし、味を整える。