

なすの味噌トマト煮



材料（2人分）

・なす	2本	(180g)	☆コチュジャン	小さじ1/2 (3g)
・ピーマン	2個	(50g)	☆山椒	小さじ1/2 (3g)
・トマト	1個	(120g)	☆味噌	大さじ1 (15g)
・玉ねぎ	1/4個	(80g)	☆醤油	小さじ1 (5g)
・にんにく	1かけ			
・ごま油	大さじ1	(15g)		
・水	100cc			

作り方

- ① なす・ピーマン・トマトは、ヘタと種を取り乱切りに、玉ねぎは皮と芯を取り、薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく(スライスにする)と玉ねぎを炒める。30秒後、なすとピーマンも加える。
- ③ 1分後、トマトを加えてヘラで崩した後、水を加えてふたをしてグツグツしてから弱火で5分間煮込む。
- ④ ☆を加えて混ぜる。

ひとつことメモ

- * トマトの水分が多い場合は、加える水の量を調節してください。
- * 野菜のうまみが味わえる一品です。



栄養価（1人分）

エネルギー：139kcal
食物繊維：4.4g
食塩相当量：1.5g

