

# しろっぴーの食育ひろば 野菜料理レシピコンテスト 入賞レシピ



## ☆ 野菜のみそ炒め煮 ☆



レシピ考案者 林 加津子 さん

### 【材料 2人分】

じゃが芋	1個	だし汁	1/2カップ
さやインゲン	8本	みそ	大さじ1/2
人参	1/3本	さとう	大さじ1/2
なす	1/2個	一味とうがらし	少々
玉ネギ	1/2個	生姜	少々
ピーマン	1個	ゴマ油	大さじ1/2
大葉	3枚		



### 【作り方】

- ① 大葉、生姜はせん切り、その他の野菜はさいの目切りにする。
- ② フライパンにゴマ油を入れ、生姜を入れて炒める。
- ③ 大葉以外の材料を入れて炒める。
- ④ 火が通ったらだし汁、砂糖、みそを入れ、汁が無くなるまで炒める。
- ⑤ 一味唐辛子をかけて混ぜ合わせて、大葉を散らして出来上がり。

#### 《1人分の栄養価》

エネルギー 118 kcal  
塩分 0.6g  
野菜量 102g

#### 林さんからのコメント

夏場の食欲のない時、ご飯にかけて食べると美味しいです。  
昔、母が作って食べさせてくれたのを思い出し、アレンジして作ってみました。所要時間 20分位で出来上がります。



白石区食育推進ネットワーク 事務局：白石区健康・子ども課

