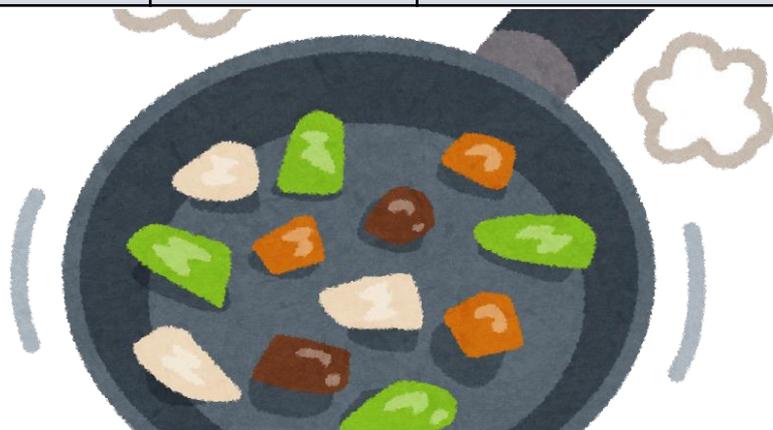


茄子といんげんの辛みそ炒め

材 料	分量(3人分)	切り方等
なす	3本	縦に8等分に切る
いんげん	70g	5cm長さに切り茹でる
桜えび	10g	湯通しする
サラダ油	大さじ2	
長ねぎ	5cm	みじん切り
豆板醤	小さじ1/3	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1/2	



- ①なすはへたとがくを切り落とし、8等分に切り水にさらす。
- ②フライパンに油を熱し、なすを炒める。
- ③桜海老・長ねぎ・調味料を加え炒める。
- ④下茹でしたいんげんを加えサッと炒める。



レシピ: 船橋市栄養士会