



夏野菜のそぼろみそ和え

材料【子ども4人分】

なす・・・・・・・・・・1/2本
かぼちゃ・・・・・・・・120g
ピーマン・・・・・・・・小1個
揚げ油・・・・・・・・適量
鶏ももひき肉・・・・40g

A

みそ・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① なすは1.5cm幅のいちょう切り、かぼちゃとピーマンは角切りにし、素揚げにする。
- ② 鍋に鶏ひき肉とAを入れて炒め、そぼろを作る。
- ③ ①と②を合わせ、和える。

※作りやすい量で表示しています。

ご家庭で調味料は加減してください。

