

なすのチリ煮



副菜

野菜量
(1人分)

80g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
49kcal

塩分
0.6g

* 材料 (4人分) *

なす.....200g
パプリカ(赤).....60g
ピーマン.....60g
油.....大さじ1/2
A { ケチャップ.....大さじ1+1/2
チリソース.....小さじ2
酒.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1/2

* 作り方 *

1. なすは一口大の乱切りにし、水にさらしておく。パプリカ、ピーマンはへたと種を除き、一口大の乱切りにする。
2. フライパンに油を熱し、①を加え、少ししんなりするまで炒める。
3. Aを加え、全体にからめ、火を通す。