



時短で
ラクラク

なすのスパイシー炒め



材 料 [2人分]

- | | |
|----------------|-----------------|
| ●なす …………… 2本 | ●油 …………… 小さじ1 |
| ●ピーマン ……… 2個 | ●塩・こしょう … 少々 |
| ●にんにく(みじん) 1かけ | ●カレー粉 …… 小さじ1/2 |
| ●唐辛子 …………… 1本 | ●しょう油 …… 小さじ1 |



作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、ななめ2cmに切る。なすは縦4つ割りにし、ななめ半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくと唐辛子を入れ香りが立ってきたら唐辛子を取り出す。
- ③②に①を入れ炒める。調味料を加え、味を調える。

Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 56Kcal
- 塩分 0.7g