

## なすとピーマンの炒め物

1人分 63kcal 食塩相当量0.7g

材料：2人分

なす	100g
ピーマン	40g
油	8.5g (小さじ2強)
酒	10ml (小さじ2)
しょうゆ	8.5ml (大さじ1/2強)

- ① なすを一口サイズの乱切りにして水にさらす。ピーマン食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れ、なすから炒める。焼き色がついてきたらピーマンを加えて炒め、酒、しょうゆで味をととのえる。

