

# なすとピーマンの牛肉みそ炒め

お手軽度 ☺

エネルギー 187 ㎐カロリー  
塩 分 1.0 グラム

## 材料 (1人分)

牛コマ切れ肉	50g
塩・こしょう	各少々
片栗粉	適量
なす	中 1 個
ピーマン	1 個
みそ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
塩	少々
ごま油	適量



## 作り方

### ① 下準備

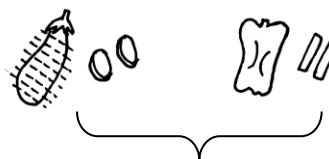
牛肉

塩、こしょうをもみこみ、  
片栗粉をまぶす

なす  
輪切り

ピーマン  
うす切り

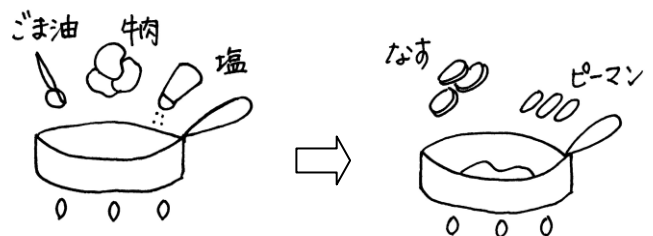
調味料  
混ぜ合わせる



電子レンジで加熱 (3~4分)



② フライパンにごま油と牛肉を入れ、塩をふって炒める。  
牛肉に火が通ったら、なすとピーマンを加えて炒める。



③ 合わせ調味料を入れ、炒めながらからめる。

