

# 鉄火みそ



## ●材料〈4人分〉

玉ねぎ  
ピーマン  
にんじん  
なす

各野菜合わせて  
……………300g

A

砂糖……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
味噌……………大さじ2  
サラダ油………大さじ1

## ●作り方

- 1 玉ねぎ・ピーマン・にんじんは4cmの千切り。なすは2mmの半月切りにする。
- 2 フライパンに、サラダ油を熱して、野菜を炒める。Aを入れてしっかり炒める。



## ひとくちメモ!

四季の旬の野菜を、味噌で甘辛くからめた母の一品です。兄妹と白ご飯に乗せて「おかわり」をして食べた懐かしい思い出が蘇ります。