

なすとピーマンの油味噌

【料理の特徴】

なすとピーマンを使った家庭料理です。食欲増進の効果もあり夏の定番料理です。

【材 料】（4人分）

なす(4個)、ピーマン(2個)、大葉(5枚)、唐辛子(1本)、油(大さじ4)、酒(大さじ2)、砂糖(大さじ1)、醤油(小さじ1)、味噌(大さじ3/4)、ごま油(少々)



【作り方】

- ① なすとピーマンは、一口大に切り、なすは水にさらしておきます。唐辛子は種を取り出し4等分に切り、大葉は千切りにしておきます。
- ② 鍋に油を熱し、水切りしたなすとピーマンを炒めます。
- ③ 酒と砂糖を加え、水分が出て柔らかくなってきたら、唐辛子と醤油、味噌を加えます。
- ④ 仕上げに大葉を入れ、火を止めてからごま油を加えます。

じゃがいもオムレッツ

【料理の特徴】

多勢の来客の時、子供のおやつやお酒のつまみに向いています。

【材 料】

じゃがいも(5個)、玉ねぎ(2個)、卵(5個)、油(適量)、ソース・マヨネーズ・醤油(適量)



【作り方】

- ① じゃがいも3mm、玉ねぎ5mmに切り、油で揚げておきます。
- ② とき卵に①を入れ、かき混ぜます。
- ③ ②を入れたフライパンを中火で焼きます。焼き目がついたら裏返して約5分焼きます。
- ③ ソースなどをかけて食べます。