



314Kcal,塩分1.4g(1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

なす 1本
 スッキーニ 1本
 かぼちゃ薄切り 8枚
 ながいも 4cm
 なま麩(菜の花と桜)
 焼き用サラダ油
 A鶏ミンチ 100g
 赤みそ 50g、酒カッパ1
 酢、砂糖各大さじ1
 おろししょうが1片分
 バター 大さじ2

<作り方>

1. 茄子とスクッキーニは1.5cm幅に切る。長芋は拍子木切りにする。なま麩も拍子木切りにする。
2. サラダ油少々で1.とかぼちゃを両面焼く。
3. 鍋にバターを溶かし、鶏ミンチを炒め、赤みそを加えよく炒める。焦げ目が付く位炒めたら酒、酢、砂糖、おろししょうがを加え暫く煮る。
4. 2.を盛り3.を添える。