

(時短メニュー)



なすとピーマンのオイマヨ炒め



<材料> 子ども4人分

なす 1 / 2本

ピーマン 2個

にんにく 1かけ

(チューブにんにくでも良い)

オリーブ油 大さじ1

A [オイスターソース 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1

(作り方)

- ① なすとピーマンは乱切りにし、なすは水にさらしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② 耐熱皿になすを入れ、ふわっとラップをして600wのレンジで3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- ④ ③にピーマンを入れ、中火で1分炒める。
- ⑤ ④になすを入れて2分炒めたら、Aを入れて絡める。