

# ピーマンたっぷり大分こねり



## 材料 (4人分)

◆ピーマン	8個
◆茄子	3本
◆サラダ油	大さじ2
合わせ調味料	
◆酒	40ml
◆砂糖	大さじ1
◆濃口醤油	大さじ1/2
◆合わせみそ	50g
水溶き小麦粉	
◆小麦粉	大さじ3
◆水	60ml

- ①ピーマンのわたと種を取り除いて、5mm幅に切る。  
茄子は、がくを取ってピーラーで4ヶ所皮をむいて5mm幅に半月切りにし、水につけてあく抜きする。
- ②茄子はザルにあげ、水気をきつておく。
- ③合わせ調味料をボウルに合わせておき、水溶き小麦粉を用意しておく。
- ④鍋にサラダ油をひき、ピーマンと茄子を炒め、しなりしたら合わせ調味料をいれる。
- ⑤④の食材の味がなじんだら、水溶き小麦粉を少しづつ入れ、よく混ぜる。  
白っぽい状態の水溶き小麦粉が、透き通ってきたら、火を止めて出来上がり。