

夏野菜とてんぷらのみそ炒め

材料準備 材料、調味料は目分量です。

てんぷらの細切り(あまりもの100gくらい)
ナス 小さいものを1本 半月切り
しし唐 小ぶりのものを9本
もやし 約100g



小さいフライパンにオリーブオイル 小さじ1杯



てんぷら、ナスを入れて塩コショウ少々で味をつけ、しし唐を加えて軽く炒める。
水気が不足していたので、お湯を 10ccくらい加える。



しんなりしてきたら、味噌を20g??くらい投入。中火に抑える。
水分を足していたので、味噌がうまく溶けると思っていました。



味噌が硬くて、フライパン上で溶けてゆかないので、大急ぎで

溶いた味噌を、フライパンに加え全体にならす。

味噌を溶きなおした。(お湯 20ccくらい)



煮立ってきたら、もやしを加え全体を混ぜながら、煮汁を飛ばす。
味見をして、調整。(このときは、砂糖(三温糖)オオサジ1杯加えました)。



そこそこ、水分を飛ばしたら盛り付け
味噌の味加減がむづかしかったですが、最初にしては上出来でした。

