

ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	苦手克服野菜いため(3人前)	部門	小・中 義務教育学校(6)年
ざいりょう 材料		ちようりてしゆん 調理手順	
例) じゃがいも中5個		例) ①じゃがいもは皮をおき、4等分に切る。	
ピーマン中4個		① ピーマンほ中のたねを耳取りたごりにきる。	
なす小2本		② なすは、1たをとり おおむ型にきる	
ちやし 1ぶく3		③ フライパンに油をいれてふあたためる。	
しお 大さじ2		④ あたたたら、ピーマン、ナス、ちやしをふいためる。	
こしょう 大さじ2		⑤ かわらくなたら塩とこしょうを入れてよくまぜる。	
にんにく小さじ1		⑥ こげめがついたら、お皿にそりつけて完成。	
油 大さじ2			

