

# ひこずり

## <材料（2人分）>

・	なす	大1本
・	ピーマン	1個
・	サラダ油	小さじ1
★	白みそ	大さじ1/2
★	上白糖	大さじ1/2
★	みりん	小さじ2/3
★	料理酒	小さじ2/3



.....

## <作り方>

- ①なすはへたを取って乱切りにする。
- ②ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取って、5mm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れて炒める。  
なすがしんなりしたらピーマンを入れてさっと炒める。
- ④③に★を加え、全体に絡ませる。

ひこずりとは、熊本県の方言「ひこずる」が由来とされる、甘辛い味噌で炒り煮にした料理です。

## <栄養成分（1人分）>

エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.3g
炭水化物	8.5g
塩分	0.2g