

なすの煮びたし



《材料》（4人前）

なす 2本
油 適量
ネギ お好みの量

煮汁の材料

（市販の麺つゆ 2カップ みりん 10cc）

※七味などはお好みで。

《下準備》

- ① なすを縦半分に切り、食べやすい大きさに切る。味がしみやすいように切れ目を入れておく。
- ② 煮汁の材料を鍋に入れて温める。

《作り方》

1. ①のなすを素揚げする。
2. ②の煮汁の中に1を入れて1，2分煮る。
3. 皿に盛り付けて、できあがり。

オススメポイント

- ・麺つゆを利用するので、簡単便利な一品です。
麺つゆの濃さやみりんの量は、お好きなように調整してください。
- ・お好みで、七味を振ってもよいでしょう。