

なすの煮浸し



旬のお野菜で簡単！
食推おすすめレシピ
～秋編～

【材料】（作りやすい分量）

なす・・・2本

油・・・大さじ1

A [めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ3
水・・・大さじ2

お好みで七味やしそ、
ごまを入れても◎

【作り方】

①なすを一口大に切り、皮側に切れ込みを入れる。

※秋なすはアクが多いので、切った後、水につけて、あくを抜きましょう。

②フライパンに油を熱し、①を入れて炒める。

③油がなじんだら、ふたをして、蒸し焼きにする。

※蒸し焼きにすることで、少量の油で炒めることができます。

④冷めないうちに、混ぜておいたAに入れ、10分ほど漬ける。

