

夏野菜をおいしく食べましょう! ……なす編

《なすと干えびの揚げワンタン》



◆材料（約 4 人分）

- ・長ねぎ 1/2 本みじん切り
- ・しょうが 1片みじん切り
- ・干えび(中華材料) 大2
(水でもどしておいてみじん切り)
- ・なす 3個
- ・ワンタンの皮 1袋
- ・サラダ油 大2
- ・揚げ油
- ・調味料
〔砂糖小 1・しょう油大1弱・
酒大1〕

…ひとことポイント…

◆カリッとおいしい! お子さんにも、大人のおつまみにもどうぞ。

◆作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れ長ねぎ、しょうがを炒め、次に干えびとなすを炒める。
- ② 砂糖、しょう油、酒を加え汁がなくなったら火を止め、の皮で包んで油で揚げる。

提案者:みちくさ会会員 井上 利子