

夏野菜をおいしく食べましょう！ … なす編

夏野菜の代表とも言える「なす」を使った、簡単にできる一品をご紹介します。

料理が苦手な人も、ぜひチャレンジしてみてください！！

《なすの煮びたし》



◆材料(5人分)

- ・ なす 4個
- ・ ししとう(甘とう)又はオクラ 1袋
- ・ ごま油 大1 + 1/2
- ・ だし汁 1 + 1/4 C(顆粒だし)
- ・ 調味料

〔 しょう油大1強・砂糖大1・みりん小2 〕

◆作り方

- ①なすは半分に切り、格子切りをして、格子切りをした側(皮目)をごま油を敷いたフライパンで焼く。
- ②だし汁と調味料を合わせておく。
- ③なすの皮目を上にして、②を入れて、フタをして3～4分蒸し煮する。
- ④仕上げに甘とうを少し入れ、煮る。ラー油を少々入れると美味しいです。

…ひとことポイント…

◆冷やして、ビールのおつまみに最高！

提案者:みちくさ会会員 井上 利子