

夏野菜をおいしく食べましょう! … なす編

ツヤツヤした青紫色のなすは、油との相性が抜群です。市販品を使いお手軽に出来るレシピをご紹介します。

揚げたなすの柔らかさと、なすの熱でほど良くしんなりした玉ねぎの食感を楽しんで下さい!

《揚げなすと玉ねぎの味ぽんがけ》



材料 (5~6人分)

なす……10本

玉ねぎ……1/2~1コ

味ぽん(市販品)……適量

揚げ油

(作り方)

①なすは、ピーラーなどで縦に縞模様に皮をむき、2~3cmの輪切りにし、素揚げにする。

②玉ねぎは、薄い半月切りにする。

③①のなすと玉ねぎを器に盛り、味ぽんをかける。

…ひとことポイント…

◆ なすを揚げるだけで後は簡単! なのにおいしい!!

(提案者:みちくさ会会員 阿川洋子)

