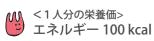




焼きなすのごま油風味



| 材料 【2人分】 | |
|--------------|-----------|
| なす | 2個 |
| しし唐辛子 | ····· 10本 |
| しょうが | 1片 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| めんつゆ (ストレート) | 1カップ |





1人分の野菜 95 q

作り方

- 1) なすはヘタを除き、1cmの厚さに斜めに切る。
- 2) しし唐辛子は軸の先を落とし、縦に切り目を入れ、種をとる。
- しょうがはすりおろす。
- 4) フライパンにごま油を熱し、なすとしし唐辛子に焼き色をつける。焼き色がついたら弱火にし、 蓋をして蒸し焼きにする。
- 5) 4) に火が通ったら、めんつゆにつける。
- 6) 5)を器に盛り、おろししょうがをのせる。



対象:子どもから ご年配の方まで

Cooking Point

- ・しし唐辛子に切り目を入れることで、加熱中の爆発を防ぐことができま す。
- なすやしし唐辛子以外にもパプリカ、ピーマン、いんげんなどで作って みてください。
- 油で揚げていないので手軽に作れて、カロリーも抑えられます。
- でま油の風味が食欲をそそります。