

「マー坊」と「福耳」の レンジンびたし

ナス、トウガラシのレシピ



電子レンジであっという間に作れる
彩りレシピ

材料 (2人分)

「マー坊」ナス……………1本
「福耳」トウガラシ……………1本
サラダ油……………適量
めんつゆ (ストレートタイプ) ……適量

作り方

- ① 「マー坊」は乱切りにしてサラダ油をからめ、電子レンジ (500W) で1本あたり2分ほど加熱します。
- ② 「福耳」はタネを外して食べやすい大きさに切り、同様にサラダ油をからめ、1本あたり2分ほど加熱します。
- ③ 加熱した野菜をめんつゆに漬け、いただきます。

ワンポイント

辛いのが苦手な方は「福耳」のタネとワタを外せばマイルドな辛さになります。