

「黒福」の煮びたし

ナスのレシピ



揚げずに炒める簡単煮びたし

材料 (2~3人分)

ナス「黒福」……………1本
 ショウガ……………ひとかけ
 刻みネギ……………少々
 サラダ油……………大さじ2
 だし汁……………250mL
 ㊦ しょうゆ……………大さじ3
 A みりん……………大さじ2
 L 砂糖……………小さじ2

作り方

- ① ナスは縦半分切る。皮に2~3mm間隔で浅く切り込みを入れ、さらに縦半分切る。
- ② ショウガは皮ごと包丁の腹の部分で軽くつぶしておく。
- ③ フライパンにサラダ油とショウガを入れて、弱めの中火にかける。
- ④ ナスの皮を下にして並べ、火でよく炒める。
- ⑤ 皮側に火が通ったら、ナスを返して残りの面を軽く焼く。
- ⑥ だし汁と【A】を加え、煮汁が沸いたらそのまま2~3分煮る。
- ⑦ 器に盛り、刻みネギを散らす