

「なすの煮びたし」

1 人分あたり
(だし汁含む)

156kcal

塩分 0.8g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

酢が効いていてさっぱりしています。なすの皮にはポリフェノールが含まれているので、剥かずに食べるようにしましょう。秋なすは肉質が緻密で、美味しさもより濃厚です。あつあつはもちろん、冷やして食べてもおいしく召し上がれます。



【材料(約 2 人分)】

・なす	1 本
・ミニトマト	4 個
・しょうが	1 かけ
・サラダ油	大さじ 1
{ <ul style="list-style-type: none"> ・和風だし ・砂糖 ・みりん ・酢 ・めんつゆ(ストレート) }	小さじ 1/2
	大さじ 1
	大さじ 2
	大さじ 1
	大さじ 2

【作り方】

- ① なすは縦半分、横半分に切ります。皮のほうに格子状に切り込みを入れ、3 分ほど水にさらし、水気を拭き取ります。
- ② しょうがは千切りに、ミニトマトはへたを取って十字に切り込みをいれます。
- ③ フライパンに油を熱し、なすを入れます。
- ④ 両面に焼き色がついたら、水 200ml(分量外)・しょうが、ミニトマト・そして調味料を全て加えます。
- ⑤ 強火で一度煮立たせ、その後中火でなすがやわらかくなるまで煮ます。

皆様のレシピを教えてください！ 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。