

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

なすとオクラの カンタンおかず煮びたし

調理時間

20分

1人分

447kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



ミツカン 追いがつお®つゆ2倍

なすとオクラのcantanおかず煮びたし

材料/2人分

鶏むね肉	1/2枚
なす	1と1/2本
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
オクラ	4本
高野豆腐	1個
サラダ油	適量
〈つゆ〉	
ミツカン 追いがつお®つゆ2倍	
	3/4カップ
水	3/4カップ

作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにする。なすはヘタを取って8等分に切り、水にさらしてアクを抜いたら、ペーパータオルで水けをふき取る。オクラはガクの周りと先端を落とし、斜め半分に切る。パプリカは5mm幅に切る。高野豆腐はぬるま湯でもどして8等分にする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を揚げ焼きする。余分な油はペーパータオルでふき取る。
- ③〈つゆ〉の入った器に②を入れ、粗熱を取る。