

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

だしのしみ込んだおいしいなすの簡単副菜♪
なすの煮びたし

調理時間

15分

1人分

82kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



なす

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
濃いだし本つゆ 500ml

なすの煮びたし

材料/2人分

- なす……………2本(140g)
サラダ油……………大さじ1(12g)
青ねぎ(小口切り)……………適宜
- A** [水……………150ml
キッコーマン 濃いだし本つゆ……………大さじ2(35.4g)
おろししょうが(チューブ入り)……………小さじ1/2(2.5g)

作り方

- ①なすはへたを取って縦半分になり、皮目に斜めに切り込みを入れてから半分に切る。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを入れて皮目から炒め、全体に油がまわったら**A**を加えて煮立たせ、2~3分加熱したらそのまま冷めるまでおく。
- ③器に盛り、好みで青ねぎを散らす。