



材料 (常備菜)

なす	2本
水	400cc
シマヤのだしの素	小さじ1/2
みりん	60cc
こいくちしょうゆ	60cc
唐辛子	1本

調理時間 25分

作り方

1. なすは長さを3等分にし、さらに縦半分に切ります。皮の方に3ミリ巾くらいに切り込みを入れます。
2. 鍋に水と調味料を入れて一度火にかけます。
3. なすの水気をキッチンペーパーでふき取り、170℃の油で揚げます。
4. 2. の鍋を火にかけて3. のなすを入れて煮ます。沸騰したら火を弱めて10分ほど煮ます。



アドバイス

◎揚げ煮は食材を揚げてあるのですが、熱いだし汁で煮ることで油抜き効果がでて、さっぱりと食べられます。冷蔵庫で冷やしてお召し上がり下さい。