



Recipe 3

ぜひ
お試し
ください♪

水なすの煮浸し



材料(4人分)

- ・水なす …………… 3個
- ・水 …………… 200cc
- ・麵つゆ(3倍濃縮)… 50cc
- ・砂糖…………… 小さじ2
- ・生姜(チューブ) …… 少々

作り方

- ① 水なすのヘタを切り落とし、たて半分に切る。皮目に格子状の切れ目を入れ、好みの大きさに切る
- ② 皮を下にして焼き目を付け、ひっくり返して水・麵つゆ・砂糖・生姜を入れ、10分ほど中火で煮る
- ③ 火を止め、そのまま放置し味を染み込ませる
- ④ 器に盛り付け、トッピングに生姜をのせて出来上がり

