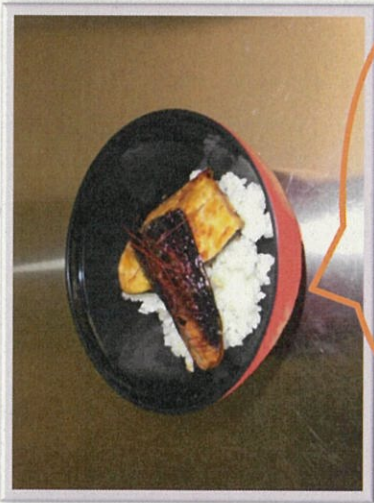


# おいしい、楽しい、ならいちばのキッチン

## ～なすの蒲焼き丼～

材料 (2人分)	分量
なす	1本 (約140g)
濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1と1/2
糸唐辛子	適量



1人分  
エネルギー 405kcal  
塩分 1.3g

### \*作り方\*

- ① なすを水で洗い、へたを切り落とす。
- ② 縦に4つに切り、それぞれの片面に格子の切り目をいれる。
- ③ その後、水にさらしておく。
- ④ 調味料を合わせる。
- ⑤ ③のなすの水気をキッチンペーパーでふきとり薄く片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油の半分量を入れて、中弱火できつね色になるまで焼く。焼けたら裏返し、残りの油を入れて、ふたをして焼く。
- ⑦ なすを一旦取り出し、④の調味料をフライパンに入れて加熱する。
- ⑧ たれにとろみがついたら、なすを入れてからめる。
- ⑨ ご飯の上に⑧を盛り付け、お好みで糸唐辛子をのせる。

## ～なすのナムル～

材料 (2人分)	分量
なす	1本 (約140g)
ごま油	小さじ2/3
もやし	30g
人参	20g
青じそ	1枚
濃口醤油	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1/3
しょうが	1g



1人分  
エネルギー 67kcal  
塩分 1.3g

### \*作り方\*

- ① なす、人参、もやしを水で洗う。なすは1cm大の乱切りにする。人参はいちょう切りにする。青じそは千切りにする。
- ② 調味料を合わせる。
- ③ 人参ともやしは、さっとゆでる。
- ④ フライパンにごま油を入れて、しんなりするまでなすを炒める。
- ⑤ ③と④は熱いうちに②につけて、ラップで密封し15分程度おいておく。
- ⑥ ⑤に青じそを混ぜる。