

ナスとししとうの簡単レンジ揚げ浸し



作りかた

- ナスはししとうの大きさに合わせて切る。
- ししとうは、包丁か竹ぐしなどで穴をあけておく。破裂防止と味がよくしみ込むように。
- 耐熱皿にナスとししとうを並べて入れ、塩少々・サラダ油を回して、ラップをかける。
- レンジ 500W 約3分 加熱する。火が通るまで、加熱時間は調節する。
- レンジから出したら、ラップを少しだけはずして、中の水と油を捨てる。やけど注意！
- ボールにめんつゆとおろししょうがを入れ、⑤のナスとししとうを入れて混ぜ、器に盛りかつお節をかけて出来上がり!!

手動

レンジ

500W

加熱：約3分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

266kcal

塩分

4.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分
ナス	1本
ししとう	8本
サラダ油	大さじ2弱
塩	少々
めんつゆ	100~150mL
おろししょうが	少々
かつお節	適量

調理のコツ・ポイント

レンジから出すときは、容器が熱くなっているのでやけどに気を付けてください。

めんつゆは、ストレートタイプだったらそのままでも良いですが、濃縮タイプは好みで薄めて下さい。

揚げ浸しの他にも、野菜だけ加熱して、カレーのトッピングもお勧めです♡

ひと手間でナスの紫色を引き出す方法(茄子の鮮度や加熱の状態でも多少色合いが違ってきますのでご了承ください。)

- ・茄子に切り込みを入れる。油や汁が染み込みやすいように。
- ・10分ほど水にさらす。水気をよく切って、茄子の皮面に油をなじませてから、ししとうにもなじませる。
- ・加熱の時に茄子の皮面を上にしてその上にししとうをのせて、塩少々・サラダ油を回して、ラップをかけ加熱する。