

揚げなすのみょうが醤油

栄養科
おすすめ
レシピ

暑い季節は食欲が落ちてしまう事もありますね。

今回は、暑い季節にさっぱりおいしく食べられる料理を紹介します。



材料（4人分）

なす	4本
油	適量
みょうが	3~4個
酢	小さじ2
うす口しょうゆ	小さじ2

エネルギー・・・94kcal たんぱく質・・・0.9g 脂質・・・8.5g 食塩・・・0.5g （1人分あたり）

【作り方】

- ① なすはへたをとり、皮を2カ所くらいむき、タテ半分に切ったものを3~4つに切る(お好みの大きさで)。
- ② みょうがは小口切りにし、熱湯でさっとゆでてお湯を切り、熱いうちに酢・うす口しょうゆを合わせたものに漬けておく。
- ③ ①のなすを油で揚げて器に盛り、②のみょうが醤油をかけて出来上がり。



調理師より一言！！

みょうがをゆでた後、熱いうちに調味液につけるときれいな色に仕上がりますよ。



調理師 熊谷

