

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



簡単さっぱりなす煮浸し

考案者 ももちゃん



材料(2人分)

- なす 2本
- みりん 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- 酒 大さじ2
- チューブの生姜 3cm分
- 大根おろし 適量
- 大葉(千切り) 適量

作り方

- 1 なすに切れ目を入れて、食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱容器に全ての材料を入れて全体を混ぜ合わせ、ふんわりラップをし、500Wの電子レンジで10分加熱する。
- 3 器に盛り、お好みで大根おろしと大葉をのせる。

POINT

冷やしても美味しくいただけます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>