

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



簡単ナスと生揚げ炒め

考案者 こざる



材料(2人分)

- なす 1.5本
- 生揚げ 1丁
- ごま油 大さじ1
- しゃぶしゃぶのタレ(しょうゆ味) 50cc
- 白ごま 少々

作り方

- 1 なすは斜めにスライス、生揚げは一口大にスライスする。
- 2 ごま油でなす、生揚げの順に炒める。
- 3 しゃぶしゃぶのタレをかけて和える。
- 4 火を止め、少しなじませる。
- 5 皿に盛り付け、白ごまをふったら完成。

POINT

冷蔵庫にしゃぶしゃぶのタレが眠っていたから消費したくて試しました。人参やキノコを加えても美味しいと思います。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>