

## 2013年 7月13日 一人暮らし応援料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】なすの炒め浸し

<材料> 1人分

- ・なす 70g(1個)
- ・めんつゆ(3倍濃厚) 4g
- ・調合油 2g(小さじ1/2)



<作り方>

- ①なすは、厚さ7mmの輪切りにし、水煮浸してあく抜きをする。
- ②フライパンに油を入れて、加熱し水を切った、なすを入れて炒める。
- ③油がまわったら、めんつゆをじゃーっと入れてそのまま置いておく。  
くたっとなったら味が浸みて完成。

★アレンジポイント★

- ・1品料理にしたい! そんなときは…  
かつお節を振りかけたり、ピーマンやしし唐と一緒に炒めると1品料理に。
- ・そうめんにとッピングしてもおいしい!