

## 2019年7月20日開催 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。

### 【なすのさっぱり揚げ浸し】

<材料>一人分

なす	80 g
片栗粉	20 g
さっぱりだれ	
┌ こいくちしょうゆ	10 g
三温糖	2.5 g
酢	4.5 g
みりん	4.5 g
清酒	1.25 g
味の素 ほんだし	1.5 g
└ 水	60 g
油	適宜 g

<作り方>

- ①なすはい1cm幅に切り、水に入れ、あくを取る。
- ②ビニール袋に片栗粉を入れ、①のなすの水分を拭いて入れる。空気を入れ膨らませた状態で、ふりふりして、まんべんなく片栗粉を付ける。
- ③鍋にさっぱりだれを入れて、軽く沸騰させておく。
- ④180℃の油でなすを揚げ、熱いうちに、たれに入れて冷ます。

冷蔵庫で3日持ちます。二日目あたり、しっかり味が染みて美味しいです。  
生姜の千切りをのせると、料亭の一品になります。

