

調理時間は、たったの**10分!**
パッと調理を!

なすのきんぴら

栄養価(1人分)

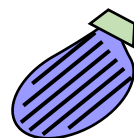
カロリー: 64 Kcal

塩分: 0.6g

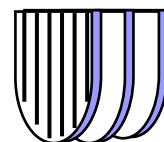
【材料】(2~3人分)

- ・なす 2本(200g程度)
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・サラダ油 ... 小さじ2程度
- ・水 大さじ2~3
- ~薬味~ 青じそや長ねぎなど

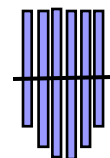
【なすを切る】



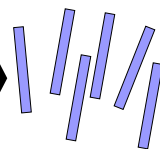
なすのへたを取り、縦に薄く切る。(厚さ5mm)



薄切りにしたなすをさらに縦に薄く切る。(厚さ5mm)



最後に横半分にする。



【作り方】

1. フライパンに油をひき、温まったら切ったなすを入れ、中火で1~2分炒める。
2. 水を入れ、蓋を開けて1分程蒸し焼きにする。
3. 軽くしんなりしてきたら事前に合わせておいた【材料 A】を絡め、全体がしんなりするまで炒める。
4. お皿に盛り、薬味をのせて完成。