

おうちで

おすすめレシピ

●ナスの揚げびたし

ナスとだしの相性がいいメニューです。



材料 4人分

さい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	きり 方	かた な	ど
なす			2本(約250g)		1センチの輪切り		
揚げ油			適量				
*手作りだし							
水			250cc				
かつおぶし			5g				
淡口しょうゆ			大さじ2				
みりん			大さじ2				
酒			大さじ1				



手作りだしの作り方

- ① なべで、水を250ccを沸かす。
- ② 沸騰したら火を止めてかつお節を入れ、もう一度弱火で煮立たせる。
- ③ 沸騰したらすぐに火を止め、かつお節がしずんだら、こしてだしをとる。
- ④ 3のだしに、しょうゆ、みりん、酒を入れ軽く煮立たせてできあがり。

- 1 なすを輪切りにし、キッチンペーパーなどで水けを取る。
- 2 160℃の油でなすをさっと揚げる。
- 3 揚げなすをたっぷりのだしに浸して出来上がり、
⇒冷やして食べても、また、お好みで麺つゆでもOKです。