



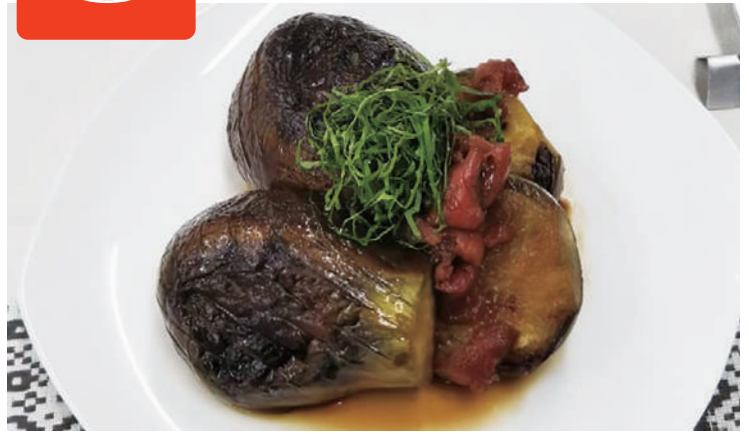
おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬の水なすを味わう! 水なすステーキ 梅ソースかけ



一人あたりのエネルギー 174kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

水なす	2本
梅干し(種無し)	1粒
酒	大さじ2
水	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
青じその葉	5枚
オリーブオイル	大さじ2

■作り方

- ①水なすのへたを切り落とし、縦半分に切り、皮に1cm間隔で斜めに切り込みを入れる
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ火にかけ、①を皮目を下にして3分程度焼き、裏返して更に2分程度焼く
- ③②にAを加えて弱火にし、フタをして3~4分程度蒸し焼きにする
- ④③を器に盛り、千切りにした青じその葉をのせる

cooking memo