



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.



なすを塩水に
漬けておくと
油の吸収を
抑えられますよ！

なすを余さずに食べよう！ なすの生姜じょうゆ

一人あたりのエネルギー 122kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

なす……………2本
塩……………適量
水……………適量
A しょうゆ……………大さじ1
すりおろし生姜……………小さじ1
揚げ油……………適量
ねぎ……………適量

■作り方

- ①なすを縦半分に切り、さらに半分に切り、皮目に1～2mm幅の切り込みを入れる
- ②水に1%程度の濃さになるように塩を入れ塩水を作り、①を10分程漬けておく
- ③Aをボウルに入れ合わせておく
- ④②を取り出し水気をペーパータオルでしっかり拭き取り、170～180℃の油で揚げる
- ⑤油を切り、③に入れ混ぜる
- ⑥器に盛り、刻んだねぎをちらす

cooking memo