副食

なすの揚げ出し

［1人分］エネルギー：214kcal　塩分：1.4g

材料［2人分］

- なす：3本
- みょうが：1個
- 生姜：1片
- 揚げ油：適量
- かつお節：適量

【A】
- 醤油：大さじ1
- 砂糖：大さじ1
- みりん：大さじ1
- 酒：大さじ2
- だし汁：1カップ

作り方

1
みょうがは千切りにし、生姜はすりおろします。【A】を鍋に入れて煮立てます。

2
なすを食べやすい大きさに切り、素揚げします。

3
器に盛り、つゆをかけて、生姜、みょうが、かつお節を乗せます。