

副食

なすのやわらか煮

[1人分] エネルギー：152kcal 塩分：2.6g



材料 [2人分]

- なす：2本
- 油揚げ：1枚
- ごま油：適量
- 生姜：一片
- 長ねぎ：10cm
- 醤油：大さじ2
- 水：大さじ4
- 酒：大さじ2
- 白髪ねぎ：適量

作り方

1

なすは縦半分に切り、鹿の子（格子状）に切れ目を入れます。油揚げは湯通ししてから角切りにします。

2

長ねぎは表面を白髪ねぎにし、残りをみじん切りにします。生姜もみじん切りにします。

3

鍋にごま油を入れて、なすをからめるようにして火にかけます。

4

なすに火が通ったら、調味料と生姜、長ねぎを加えて煮込みます。

5

油揚げを入れてさらに煮込んだら、器に盛り白髪ねぎを乗せます。