

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。