

副食

なすとみょうがの煮びたし

[1人分] エネルギー：85kcal 塩分：1.6g



材料 [2人分]

- なす：小4本
- みょうが：4個
- 米油：大さじ1
- だし汁：250ml
- 薄口醤油：大さじ1
- すだち：1個

作り方

1

なすはヘタを取り、全体に縦に切り目を入れます。みょうがは縦半分に切ります。

2

すだちは半分を薄切りに。半分を絞って果汁にします。

3

鍋に米油を入れ、なすを転がしながらゆっくり火を通します。みょうがも加えて焼き目をつけます。

4

だし汁と醤油を加えて蓋をし、弱火で15分煮込みます。

5

なすが軟らかくなったら火を止めて、“2”をそれぞれ煮汁に加えてそのまま冷まします。