



なすの煮びたし

材料(4人前)

なす	180グラム
サラダ油	適量
水	120cc
顆粒風味調味料	少々
合成清酒	大さじ1
みりん風調味料	大さじ1
きび砂糖	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ2

作り方

- ① なすをいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ② 水をしっかりきり、油でサッと揚げる。
- ③ 水と調味料を鍋に入れ、一度沸かす。
- ④ ③の調味液に②のなすを入れ、30分くらい浸け、  
なすに味が染みたら完成です♪