

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

なすの揚げ出し

揚げる

材料（2人分）

なす	2本
大根	150g
揚げ油	適量
<A>	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁	120ml
おろし生姜	適量
ねぎ	1/4本

作り方

- ①大根は皮をむいてすりおろす。
- ②鍋に<A>を合わせておく。
- ③なすはへたを切り落とし、縦半分に切り、切り口を下にして斜めに浅く2~3mm間隔で切り込みを入れ、半分の長さに切り落とす。
- ④揚げ油は170~180度に熱しておく。そこに切ったなすを皮を下にして入れ1分揚げ、裏返してさらに1分揚げる。
- ⑤②の鍋を熱し、一煮立ちさせる。
- ⑥素揚げしたなすを器に盛り付け、大根おろし、⑤を注ぐ。お好みでおろし生姜、ねぎの小口切りをのせる。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：130kcal	脂質：6.2g
タンパク質：2.8g	食塩：1.6g

アドバイス

大根おろしはざるにあけ水気を切っておきます。

