

☆ 材料々 2人分

- ・ 赤ナス 1本
- ・ しょうが ありおろし:もの適量
- ・ 市販のめんつゆ
- ・ 水溶き片栗粉
- ・ みょうが 1コ
- ・ サラダ油 ツツ

△ 作り方

1. 赤ナスの皮を剥いてむき. 耐熱皿にラップをかけてレンジで6分チンする
2. フライパンに油をしい. 赤ナスを焼く  
(赤ナスは. アクが少なくて. 水分が多いので) 使いやすい
3. 市販のめんつゆと水をお好みの濃さにし沸騰したら水溶き片栗粉を入れとろみをつける
4. つゆにとろみがついたら. ありおろし:しょうがを入れ. 混ぜる
5. 焼いた赤ナスをひとくちサイズにカットし. お皿に盛りあんを上からかける
6. せむ切りしたみょうがをのせてら出来あがりです.

- ・ 時間が. かる 焼きナスもレンジで. あたためることによってムダもたふく. かんたんに作れますよ

かんたん

焼きナスの

しょうがあんかけ

