

- 材料 2人分
- ナス 1本
- パプリカ 赤と黄色
1/2 個ずつ
- 甘長とうがらし 2本
- 市販のめんつゆ
大さじ 3
- 酢 大さじ 1
- しょうが) すりおろした
- にんにく) もの
- 揚げ油

夏野菜なら
たれも OK です。
オクラやゴーヤなど
入れても美味しいです。

夏野菜の 南蛮

作り方

1. たれを作ります。市販のめんつゆと酢としょうが、にんにくをボウルに入れ混ぜる
2. ナス、パプリカ、甘長とうがらしは、ひと口くらいの大きさにカットする
ナスは、ボウルに入れて、アクをぬくために水にひたす。
3. 揚げ油を強火にかけ、ナスをキッチンペーパーで、しっかり水分をふき、揚げて、パプリカ、甘長とうがらしも揚げる
4. たれに、つけて、しっかり味をなじませてお皿にもつたら出来あがり

※ポイント
油を強火にあるとナスの色をキレイに仕上げられ
油を、しっかりと吸水するので、さっぱり仕上がりです。

◎冷蔵庫にひやして食っても美味しいですよ