



野菜を食べよう!

揚げなすの南蛮風



作り方

- ①なすは縦に4等分に切り、水につけてあくを抜き、水けを取る。
- ②甘長ピーマンは楊枝で刺し、穴をあける。
- ③葉ねぎは小口に切る。たまねぎとにんにくはすりおろして、Aの調味料と合わせてたれを作る。
- ④なすと甘長ピーマンは素揚げし、油切りして熱いうちに③のたれに漬け込む。

材料(4人分)

| | |
|---------|---------------------------------------|
| ・なす | 中4個(400g) |
| ・甘長ピーマン | 4本(80g) |
| ・揚げ油 | 適宜 |
| ・たまねぎ | 小 ³ / ₄ 個(150g) |
| ・にんにく | 1/4かけ |
| ・しょうゆ・酢 | 各大さじ1 ¹ / ₃ |
| ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・すりごま | 大さじ2 |
| ・葉ねぎ | 2本 |

A

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

| | | |
|-------|------|------|
| エネルギー | 117 | kcal |
| たんぱく質 | 3.5 | g |
| 脂質 | 6.8 | g |
| 炭水化物 | 13.0 | g |
| 食塩相当量 | 0.8 | g |
| 野菜の量 | 157 | g |

おすすめ ポイント

揚げたてより、半日ほどたれに漬け込んだ方が、たまねぎの苦味がなく、おいしく頂けます。