

ナスの揚げ煮

材 料 (4人分)



ナス	中4個	
揚げ油	適量	
A	砂糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1
	だし汁	1/2カップ
	唐辛子	少々

(一人分の栄養価)

エネルギー	88kcal	カルシウム	21 mg
たんぱく質	1.8 g	鉄	0.5 mg
脂質	5.1 g	コレステロール	1 mg
炭水化物	9.4 g	食塩相当量	1.3g
ナトリウム	513 mg		

作 り 方

- ① ナスはヘタをとり、縦に浅く切り込みを入れ、170~180℃の油で色良く揚げる。
- ② 鍋にAを入れ、煮立たせて、油切りした①のナスを入れて、少し煮込む。
味がしみ込んだら、4つ切りにして盛り付け、煮汁をかける。

* 好みで炒りゴマ（白）やきざみネギを散らしたり、
出来上がりを冷やして食べても美味しい。

ワンポイント



揚げナス、煮汁とも温かいうちに、
調理した方が、味がしみ込みやすい
です。