

揚げなすのおろし煮

材料 (1人分)

なす	35g
大根	10g
しょうゆ	1cc
きび砂糖	0.8g
しょうが	少々
揚げ油	適宜
カツオ節	適宜
だし用の水	30cc



作り方

- ①なすは水けをふいて、揚げる直前に切り、水にはつけないでおく。大根はおろす。
- ②カツオ節でだしをとる。調味料、しょうがのすりおろしを加え、大根おろしも加えてさっと煮る。
- ③なすを素揚げし、②の中に入れ、さっと煮る。

※なすはアクがありますが、切ってすぐに揚げればアクは油の中に出ます。

水にさらすと油がはねて大変なので、やめた方がいいでしょう。