

メニュー名	寄居とろとろナスの蒸し焼き	No. 6
-------	---------------	-------

材 料 (1~2人分)

<ul style="list-style-type: none"> ・ 寄居とろとろナス ・ かつお節 ・ しょうゆ ・ ポン酢 ・ 田楽味噌 	<ul style="list-style-type: none"> 1本 適量 適量 適量 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 油 ・ 水 ・ ・ ・ 	<ul style="list-style-type: none"> 適量 適量
---	--	---	--

作 り 方



- ① ナスを準備する。

- ② ナスのへたを取り、1 cm程度に輪切りにする。

- ③ フライパンに油をひいて、ナスを並べ、片面約2分蒸し焼きにする。

- ④ 片面に焼き目が付いたら、ひっくり返し、水を入れ、約2分蒸し焼きにする。



⑤ お皿に盛り付け、お好みの味付けをしたら完成。

★田楽味噌味

★おにかかポン酢味

★おにかかしょうゆ味

うなぎのたれ、焼肉のたれ等で味付けしても美味しいです。