

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

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。