

メニュー名	寄居とろとろナスの油味噌炒め	No. 9
-------	----------------	-------

材 料 ( 2 人 分 )

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 寄居とろとろナス</li> <li>・ 青じそ</li> <li>・ 酒</li> <li>・ みりん</li> <li>・ 砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 本</li> <li>250~300g</li> <li>大さじ 1</li> <li>大さじ 2</li> <li>大さじ 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ しょうゆ</li> <li>・ みそ</li> <li>・ ごま油</li> <li>・ 水</li> <li>・</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小さじ 1</li> <li>大さじ 1.5</li> <li>適量</li> <li>100ml</li> </ul>
---	--	---	---

作 り 方



- ① ナスを準備する。
  
- ② ナスは、約 7 mm にちょう切り、青じそは千切りにする。
  
- ③ 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、みそを混ぜ合わせる。



④ フライパンにごま油をひいて、ナスを入れ、全体に火が通るまで炒める。  
※フタをしてフライパンを振ると早く火が通ります。

⑤ 火が通ったら、③で作った調味料と水を入れ、フタをして約2分蒸し焼きにする。

⑥ フタを取り、青じそを入れて、水分が少なくなるまで軽く混ぜる。  
※ナスが崩れないように注意

⑦ お皿に盛り付けたら、完成。

普通のナスやピーマンを入れても、美味しいです。