

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 ）		
・ 寄居とろとろナス ・ 青じそ ・ 酒 ・ みりん ・ 砂糖	1本 適量 大さじ1 大さじ2 大さじ1	・ しょうゆ ・ みそ ・ ごま油 ・ 水 ・ 小さじ1 大さじ1.5 適量 100ml
作 り 方		
	① ナスを準備する。	
	② ナスは、約7mm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。