

なす

ナスとザーサイの塩炒め



材料(4人分)

- ナス 6本
- ザーサイ 1瓶
- ミニトマト 4個
- ニンジン 適宜
- インゲン 8本
- サラダ油 大さじ2
- 塩 少々
- 合わせ調味料
 - しょうゆ 小さじ1と1/2
 - ごま油 小さじ1と1/2
 - 料理酒 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 輪切りトウガラシひとつまみ

□■□■ 作り方 □■□■

- ①ナスは天地を切り落とし、ピーラーで皮をむき、縦に細切りにして、薄い塩水(材料外)に漬けてあくを抜く。
- ②ザーサイは細切り、ミニトマトは半分に切り、インゲンはゆでて3分の1に切る。ニンジンは千切り。
- ③フライパンを十分に熱しサラダ油を入れ、水気を切ったナスを強火で炒める。
- ④②を入れ、塩少々、合わせ調味料を入れさっと炒める。
- ⑤器に盛り出来上がり。

POINT

- 塩の分量はザーサイの塩気によって加減するといいいあんばいになります。