

レンジで作れる

とろーり旨なすの
揚げ浸し風



材料

とろーり旨なす……1本 サラダ油……適量
白だし(めんつゆでも可)……大さじ3 氷……適量



作り方

- ①旨なすのヘタを取り、皮ごと厚さ5cmほどの半月切りにする。
- ②①とサラダ油をビニール袋に入れ、全体にまぶす。
- ③②を耐熱皿に並べ、ラップをして500wで6分加熱する。
- ④ボウルに白だしを入れ、規定量の水で希釈し、氷を入れる。
- ⑤③を熱いうちに④に浸し、馴染んだら器に盛り付けて完成!

レンジで作れる

とろーり旨なすの
揚げ浸し風



材料

とろーり旨なす……1本 サラダ油……適量
白だし(めんつゆでも可)……大さじ3 氷……適量



作り方

- ①旨なすのヘタを取り、皮ごと厚さ5cmほどの半月切りにする。
- ②①とサラダ油をビニール袋に入れ、全体にまぶす。
- ③②を耐熱皿に並べ、ラップをして500wで6分加熱する。
- ④ボウルに白だしを入れ、規定量の水で希釈し、氷を入れる。
- ⑤③を熱いうちに④に浸し、馴染んだら器に盛り付けて完成!