


# 生産者おすすめレシピ

## とろ〜り旨なすの揚げ浸し風




- ① なすは輪切りに4等分、更に縦に2等分に切ります。
- ② 皮を上にして5分ほどアク抜きをします。
- ③ 米10gと5倍希釈の白だしを用意します。
- ④ なすの木気を拭き、袋に入れて油を拭きます。
- ⑤ なす  $\frac{1}{4}$  の  $\frac{1}{2}$   をトランポに包みます。
- ⑥ ⑤ を電子レンジ 1分50秒予熱! 6分間!
- ⑦ 千しお酢、トろす"ら"をはずし ③へ入れ冷やします。
- ⑧ すぐ食べても冷蔵保存でもOK!

# 生産者おすすめレシピ

## とろ〜り旨なすの揚げ浸し風




- ① なすは輪切りに4等分、更に縦に2等分に切ります。
- ② 皮を上にして5分ほどアク抜きをします。
- ③ 米10gと5倍希釈の白だしを用意します。
- ④ なすの木気を拭き、袋に入れて油を拭きます。
- ⑤ なす  $\frac{1}{4}$  の  $\frac{1}{2}$   をトランポに包みます。
- ⑥ ⑤ を電子レンジ 1分50秒予熱! 6分間!
- ⑦ 千しお酢、トろす"ら"をはずし ③へ入れ冷やします。
- ⑧ すぐ食べても冷蔵保存でもOK!

# 生産者おすすめレシピ

## とろ〜り旨なすの揚げ浸し風




- ① なすは輪切りに4等分、更に縦に2等分に切ります。
- ② 皮を上にして5分ほどアク抜きをします。
- ③ 米10gと5倍希釈の白だしを用意します。
- ④ なすの木気を拭き、袋に入れて油を拭きます。
- ⑤ なす  $\frac{1}{4}$  の  $\frac{1}{2}$   をトランポに包みます。
- ⑥ ⑤ を電子レンジ 1分50秒予熱! 6分間!
- ⑦ 千しお酢、トろす"ら"をはずし ③へ入れ冷やします。
- ⑧ すぐ食べても冷蔵保存でもOK!

# 生産者おすすめレシピ

## とろ〜り旨なすの揚げ浸し風



- ① なすは輪切りに4等分、更に縦に2等分に切ります。
- ② 皮を上にして5分ほどアク抜きをします。
- ③ 米10gと5倍希釈の白だしを用意します。
- ④ なすの木気を拭き、袋に入れて油を拭きます。
- ⑤ なす  $\frac{1}{4}$  の  $\frac{1}{2}$   をトランポに包みます。
- ⑥ ⑤ を電子レンジ 1分50秒予熱! 6分間!
- ⑦ 千しお酢、トろす"ら"をはずし ③へ入れ冷やします。
- ⑧ すぐ食べても冷蔵保存でもOK!