

揚げ浸し  
絹かわなすの  
やつぱりこれ！定番メニュー



調理時間

10分

材 料 2人前

- ・絹かわなす… 1個
- ・長芋…………… 適宜
- ・めんつゆ………… 適宜  
(濃縮タイプ)
- ・サラダ油………… 適宜
- ・七味、又は  
一味唐辛子… 少々

作り方



- ① ナスのへたを取り、所々皮をむき、縦に4等分して、適当な大きさの乱切りにする。
- ② ①を170度で、素揚げする。
- ③ めんつゆを、天つゆよりも少し濃い目に割り、②で揚げたなすを漬け込む。
- ④ ③を冷蔵庫で冷やし、食べる直前に、すりおろした長芋、唐辛子を好みで盛り付ける。