



JA西条

第2回ときめきレシピコンテスト
入賞作品

岡本愛衣さん作♪

大学なす

【作り方】

- ①絹かわなすを一口サイズに切る。
※素揚げ・焼く・生のままの3つの調理方法をお好みで😊
- ②切った絹かわなすを素揚げし、焼く。
- ③鍋に ☆ の調味料を合わせて、火にかける。
- ④ブクブクしたら、絹かわなすを入れる。
- ⑤たれを絹かわなすに絡める。火をあまりかけすぎないようにする。
- ⑥お皿に盛り付け、黒ごまをかければ完成。

【材料】 (2人分)

○絹かわなす…1本 ○黒ごま…少々

- ☆
- 砂糖…大さじ2
 - 醤油…大さじ1
 - みりん…大さじ2
 - 塩…ひとつまみ

