

JA 西条

第3回ときめきレシピコンテスト

応募作品

西森優さん作♪



ナスとツナの甘辛炒め

【作り方】

- ①ナスはヘタの部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひいて、中火でナスを皮目から焼く。
- ③表面に焼き色がついたらふたをして、弱火で3～4分焼く。
- ④ナスを返して再び蓋をして弱火で3分程蒸し焼きにする。
- ⑤ツナ缶と輪切り唐辛子を加えて、酒をふって中火で炒める。
- ⑥全体がなじんだら、醤油、砂糖を加えて水分をとばすように炒める。
- ⑦お皿に盛り付け、青ネギを散らす。

【材料】（2人分）

- ナス…1/2本
- ツナ…1缶
- 唐辛子…少々
- 青ネギ…適量
- サラダ油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 醤油…大さじ1
- 砂糖…小さじ1

