

JA 西条

第3回ときめきレシピコンテスト

応募作品

ポムポムプリンさん作♪

絹かわなすの田舎煮



【材料】 (2人分)

- 絹かわなす…200g
- 赤唐辛子…1本
- サラダ油…適量
- 砂糖…大さじ2
- 醤油…小さじ1
- 水…1カップ

【作り方】

- ①なすを縦半分に切り、斜めに切り込みを入れる。横半分に切って、1口分にカットする。
- ②なすをアク抜き。鍋にサラダ油をひいて、なすに油をなじませる。なじんだら赤唐辛子を入れる。
- ③砂糖大さじ2と水カップ1を入れて落し蓋で蓋をする
(中火で5分)
- ④醤油小さじ1を入れて、煮込む。水分が1/4になったらOK。

