

茄子の焼きびたし 薬味のせ

～茄子～

茄子はそのほとんどが水分とされ、栄養はほとんどないように思われますが、その分体を冷やす効果が高く、夏バテ防止には良いとされています。また、あまり多くはない茄子に含まれるビタミン類は、油調理をすることで吸収されやすくなります。



★★材料（4人分）★★

なす 3本
サラダ油 大さじ2

薬味
青しそ・みょうが お好みで

漬け汁
・めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ3
・水 大さじ6
・おろし生姜 小さじ1

★★作り方★★

- ① なすは乱切りにして水につけアクをとり、水気を切る。ビニール袋にナスと油を一緒に入れて振り、まんべんなくなすに油をまぶす。
- ② 漬け汁の調味料はすべて混ぜ、蓋のある容器に入れておく。
- ③ 油をまぶしたなすをやわらかくなるまでフライパンで焼く。
- ④ 漬け汁を入れた容器に炒めたナスを入れる。
- ⑤ 熱が冷めたら蓋をして冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑥ よく冷えたら輪切りにしたみょうがと千切りにした青しそをのせて出来上がり。