



毎日の料理を楽しみに
COOKPAD
http://cookpad.com

とろりん♥なすの揚げ煮浸し

by さつ2号



材料は茄子だけ！！シンプルでおいしいです♡茄子は揚げしてから油抜きをするからさっぱりといただけますよ〜♪
+°



コツ、ポイント

手順④で煮汁がなくなってしまうように気をつけてください！自分の場合、煮る時間はだいたい15分くらいでした♪煮汁の量を見ながら調節してください(◡_◡✿)茄子はトロトロになって崩れやすいので大きめに切るのがGOOD☆(°Д°)b

材料:(2人分)

なす	中4本
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
だし汁	150ml
あぶら(揚げる用)	適量
熱湯	適量
ごま	ぱらぱら

このレシピの生い立ち

母がよく作ってくれた料理です♪元祖は油抜きしないのですが、私はカロリーがきになるので(;´Д`A`´´´

1. 茄子はヘタをとってから縦半分に切り、皮の面に斜めに5mm間隔で切り込みを入れる。
2. 熱した油で①を約1分間揚げ、軽く油をきってからもう一つの鍋に入れる。(②)
3. ②の鍋に熱湯をたっぷり注ぎ、お箸でぐるぐる混ぜる。(優しく♡)鍋のお湯を捨てて茄子から余分な油を抜く。
4. ③にだし汁・しょうゆ・みりんを入れ中火にかける。ひと煮立ちしたら弱火にし、落し蓋をして煮汁が少なくなるまでコトコト煮る。
5. 茄子を崩さないようにソー……と器に盛り付けたらゴマをパラパラと振ってできあがり(✿´∀`✿)ﾉ

<http://cookpad.com/recipe/424158>

Copyright© COOKPAD Inc. All Rights Reserved.