

## おすすめ朝ごはん



## 【料理名】 なすのかんたん煮物

食品名	4人分	切り方	作り方
なす	3個	縦割り	① なすは皮に細かい切り込みを入れ、水に漬けあく抜きをする。 ② 鍋で油を熱し、唐辛子を入れて辛みを出し水気を取ったなすを入れて、両面に油が回るまで炒める。 ③ Aの調味料とちりめんを入れて、煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして9分程度煮る。
ちりめん	30g		
赤唐辛子	1本		
油	大さじ1		
水	150ml		
酒	大さじ1		
みりん	大さじ1・1/2		
しょうゆ	大さじ1・1/2		

