

食材2つだけ!

なす

×

オクラ



調理時間

15分

チンするだけで完成

なすとオクラの煮浸し

材料 (2人分)

なす……………2本

サラダ油……………小さじ2

オクラ……………4本

塩……………少々

めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ3

しょうがのすりおろし……少々

1 切る

なすは縦半分に切り、皮に格子の切り込みを入れたら半分の長さにカット、水に5分さらす。オクラはがくを取り、塩を振って板ずりして洗う。

2 電子レンジ加熱する

なすの水気をペーパータオルで拭いて耐熱ボウルに入れ、サラダ油を加えて全体に絡むように混ぜる。オクラとめんつゆ、水90mlを入れ、ふんわりとラップをかぶせて600Wの電子レンジで6分加熱。

3 盛る

器に盛り、煮汁をかけておろししょうがをのせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索