

食材2つだけ!

厚揚げ

×

なす

調理時間

25分



味付けはめんつゆのみ!

## 厚揚げとなすの焼きびたし

材 料 (2人分)

厚揚げ ..... 1枚(200g)

なす..... 2本

しょうがチューブ ..... 1cm

めんつゆ(3倍濃縮)..... 20ml

サラダ油..... 大さじ2

### 1 材料を切る

なすは縦半分に切る。皮に切り込みを斜めに入れ、長さを半分に切って水に5分さらす。厚揚げはザルに入れ、熱湯をかけて油抜きしたら短辺を半分に切り、1cmの厚さに切る。

### 2 焼く

バットにめんつゆと水50ml(分量外)を入れて混ぜる。なすの水気をペーパータオルで拭き取る。フライパンにサラダ油を入れ、なすを両面3分ずつ焼き、バットに移してめんつゆに漬ける。厚揚げを両面焼き色がつくまで焼き、同じくバットに移して漬け、10分置く。

### 3 仕上げ

なすと厚揚げを皿に盛り付け、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