

食材2つだけ!

なす

×

ピーマン



調理時間

15分

夏野菜は好みのものでも OK

夏野菜の焼きびたし

材料 (2人分)

なす……………2本

ピーマン……………2個

しょうがチューブ……………1cm

めんつゆ(3倍濃縮)……………50ml

サラダ油……………大さじ2

1 材料を切る

なすは縦に半分に切って皮に切り込みを入れ、水に5分さらす。ピーマンは縦半分に切って種を取り除いたら、さらに縦に半分に切る。

2 作る

バットにめんつゆと水90ml(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、めんつゆのバットに漬ける。ピーマンは両面1分ずつ焼き、同様にバットに漬ける。時間があれば30分ほどおく。

3 仕上げ

器に盛り付け、しょうがチューブをのせる。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索