



丸茄子の 揚げ出し

めんつゆでもOK!
みょうがを添えても

材 料

丸茄子
揚げ油
だしの素
水
大根
薄口しょうゆ
しょうが

作り方

- ①へたをつけたまま縦に十字に割り、高温の油で素揚げする。
- ②鍋に水、薄口しょうゆ、だしの素を入れてひと煮立ちさせ、丸茄子を浸す。
- ③すりおろした大根としょうが等を添える。



丸茄子 ステーキ

かつお節を
かけても美味しい

材 料

丸茄子
サラダ油
バター
しょうゆ

作り方

- ①丸茄子を1cm厚の輪切りにして水にさらす。
- ②温めたフライパンにサラダ油を少し入れ両面焼き、バターとしょうゆを加えて焦げ色をつける。
- ③湯むきしたミニトマト、さっと湯がいたししとう等を添える。