

なすの煮びたし			
材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
なす	30g	120g	① なすをくし切り、水につけてアクを抜く。 ② フライパンにAの調味料を加え、ひと煮立ちさせてから火を止める。 ③ なすを水から上げ、水分をしっかりと拭き取り、180℃の油で1分揚げる。 ④ お皿になすを盛り付け、②をかける。
天ぷら油	適量	適量	
薄口しょうゆ	1.8g	大さじ1/2弱	
さとう	0.2g	小さじ1/3弱	
みりん	1.8g	大さじ1/2弱	
和風だし	0.2g	小さじ1/4弱	
水	8cc	大さじ2強	

