



● レシピ印刷 (PDFファイル)

【里20】 揚げ茄子3種

いろいろな味付けで揚げナスをおいしく食べましょう。
分量は4人分です。

揚げナスの作り方



作り方1に対応



作り方1に対応

● 作り方

1. ナスはヘタを取りって縦に八等割にし、皮目に鹿の子包丁をいれ、170℃の油でしっかりと揚げる。

A 揚げびたし

⇒クリックすると拡大になります



作り方2に対応



完成

● 材料： 4人分

唐辛子	2分の1	だし汁	300CC
しょうゆ	40CC	みりん	40CC
おろししょうが	適量	大葉	適量
かつお節	適量		

● 作り方

1. ナベに調味料を入れて沸騰させ、これを冷ましたら種を取った唐辛子を入れる。
2. 揚げ立てのナスを1に入れ、2時間以上冷蔵庫で漬けおく。
3. 器に盛り付けたら、おろししょうが、かつお節、大葉を添えて出来上がり。

B イタリア風

⇒クリックすると拡大になります



作り方2に対応



完成

● 材料： 4人分

トマト（粗みじん）	2分の1	玉ねぎ（みじん切り）	4分の1個
オリーブオイル	大さじ2	塩	小さじ2分の1
酢	大さじ1	黒胡椒	少々

● 作り方

1. ボウルの中ですべての材料を混ぜ合わせ、盛りつけたナスにかけて出来上がり。

C 中華風

今回はボウルの中で軽くあえて見ました。

⇒クリックすると拡大になります



完成

● 材料： 4人分

ねぎ (みじん切り)	4分の1本	しょうゆ	大さじ1
胡麻油	少々	砂糖	少々
酢	少々	しょうが (みじん切り)	少々
にんにく (みじん切り)	適量	唐辛子 (小口切り)	適量

● 作り方

1. ボウルの中ですべての材料を混ぜ合わせ、盛りつけたナスにかけて出来上がり。