

『ナスとじゃこの煮物』

材料(4人分)

ナス	小5本 (300g)
ちりめんじゃこ	20g
A しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
だし汁	400ml
揚げ油	適量



作り方

- ① ナスはへたを除き、縦半分に切る。皮目に斜めに細かく切り目を入れ、180℃に熱した揚げ油で素揚げにする。
これをザルに上げて、熱湯を回しかけ、油抜きする。
- ② 鍋にAを合わせて中火にかけ、煮立ったら①、チリメンじゃこを加える。
落とし蓋をして弱火で10～15分煮、味をしみ込ませる。