

『電子レンジで簡単レシピ』

# 「中華風蒸しなす」

## 材 料

なす	2 個
調味料	
しょう油	大さじ 1
ゴマ油	小さじ 1 半
酢	小さじ 1 半
砂糖・酒	各 小さじ 1
豆板醤	小さじ 1/2



## 作り方

- ① なす2個は竹串で全体に穴をあけ、耐熱皿にのせて水を1cm位まで注ぐ。ふんわりとラップをかけて電子レンジで30秒加熱し、そのまま粗熱を取る。
- ② 取り出してなすのへたを切り落とし、皮つきのまま竹串などで縦に幅1~2cmに裂く。
- ③ ごま油ベースのピリ辛調味料を適量かけ、万能ねぎの小口切り少々をのせる。  
(500Wの場合は加熱時間を1,2倍 700Wの場合 0,8倍に加減して加熱)