



鮮やかな緑と独特の苦み～しとうレシピ③

しとうとなすの甘辛炒め

材 料 (2人分)

しとう	15本
なす	2本
サラダ油	大さじ3
★しょうゆ	大さじ2
★砂糖・水	各大さじ1
★酢・酒	各小さじ1
★鷹の爪(輪切り)	適量
★だしパック(中身)	小さじ1

※まるものだしパック使用

- しとうはガクを取る。なすは食べやすい大きさに切る。
★を混ぜる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、しとうとなすをしんなりするまで炒める。
- ②に★を加えて煮詰めて、器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- なすとしとうにしっかり油を絡めて、なすをトロトロになるとおいしいです。
- ★を入れたら焦げないように味がなじむまで煮詰めてください。
- 味つけはお好みで調整してください。