



# ししとうとなすの 甘辛炒め

鮮やかな緑と独特の苦み～ししとうレシピ③

## ししとうとなすの甘辛炒め

### 材 料 (2人分)

ししとう…………… 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

- 1 し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。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、ししとうとなすをしんなりするまで炒める。
- 3 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

- なすとししとうにしっかり油を絡めて、なすをトロトロにするとおいしいです。
- ★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。