



# とうがんと なすの炒め煮

## やわらかくてトロツと～とうがんレシピ② とうがんとなすの炒め煮

### 材 料 (2人分)

とうがん(実)……………200g  
なす……………中2本  
ごま油……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ2  
白いりごま……………適量  
★しょうゆ・酒・みりん  
……………各大さじ1.5  
★砂糖……………小さじ1.5  
★だしパック(中身)……小さじ1  
※まるものだしパック使用

- ① とうがんのワタと種はスプーンで取り除き皮をむき、約8mm幅のひと口大に切る。
- ② なすはヘタを取り半分に切り、約8mmの斜め切りして、水に3分ほど浸けてアクを抜きザルで水切りする。★を混ぜる。
- ③ 鍋にごま油とサラダ油を熱し、なすを中火で炒めてしんなりしたら、とうがんを加えてさらに炒める。油が足りない場合は適宜足して炒める。
- ④ なすととうがんが透き通ってきたら、★を入れて沸騰したら中火で2分ほど煮て器に盛りつけて、白ごまをかけたらできあがり♪

### コッ・ポイント

- とうがんのワタと皮は捨てずに別料理に活用してみてください。
- なすととうがんはよく油を吸うので、炒める途中で油が足りない場合は適宜追加してください。
- 味つけはお好みで調整してください。