



## やわらかくてトロッとしたうがんレシピ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	

- 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。
- 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。
- 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。
- 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♪

#### コツ・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。