



青唐辛子となすの 味噌炒め

ピリッとした辛み～青唐辛子レシピ② 青唐辛子となすの味噌炒め

材 料 (2人分)

青唐辛子…………… 1本
なす…………… 3本
大葉…………… 5枚
ごま油…………… 大さじ1
★酒…………… 大さじ2
★みりん・味噌……各大さじ1
★しょうゆ…………… 小さじ1
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- 1 青唐辛子を縦半分に切り、種を捨て2mmほどに細かく刻む。大葉を細切りする。
- 2 なすを縦半分に切った後、乱切りし水につけておく。★を混ぜておく。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、青唐辛子・なすを入れてしんなりするまで炒める。
- 4 ③に大葉と★を加えて炒めて、皿に盛りつけてできあがり♪

「ツツ・ポイント」

- 青唐辛子の種を取る際は、素手で触るとひりひり熱くなることがあります。ビニール手袋などを使用してください。
- 青唐辛子を触った手で目や口に触れると痛みを生じることがありますので十分ご注意ください。
- 味つけはお好みで調整してください。