

なすの酢醬油焼き



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 68kcal
たんぱく質： 1.0g
脂 質： 3.1g
炭水化物： 9.9g
食塩相当量： 0.7g

【材料（4人分）】

なす	2本(200g)	
小ねぎ	2本(20g)	
片栗粉	大さじ1(9g)	
サラダ油	大さじ1(12g)	
A	砂糖	小さじ2(6g)
	しょうゆ	小さじ2(12g)
	酢	小さじ1(5g)

【下準備】

○なす・・・斜め薄切り
○小ねぎ・・・小口切り
○A を合わせておく

【作り方】

- ① なすに片栗粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、中火でなすを両面焼く。
- ③ しんなりとしたら火を止め、A をからめる。
- ④ 小ねぎを加え、さっと混ぜる。

酢が入っているので、コクはあるがさっぱりとした味に仕上がります。
片栗粉を付けて焼くので、タレがからみやすく、しっかりとした味付けに感じます。