

なすの酢醤油焼き



他のレシピは
こちらから



【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。