



ジュワっと染みウマ！なすと油麩の炒め煮



油麩は先に水で戻しておくと、よりムラなく仕上がるよ！

- ◆所要時間：15分
- ◆冷凍OK
- ◆エネルギー：92kcal
食塩相当量：0.8g

◆材料◆（4人分）

- ・なす 3本
- ・油麩 1本

（15cm程度のもの）

◆調味料◆

- ・サラダ油 大さじ1
- ・めんつゆ（2倍濃縮）50ml
- ・片栗粉 小さじ1

◇作り方◇

- ①なすは食べやすい大きさの薄切りにして、水にさらしておく。
- ②油麩は輪切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、なすの水気を切って入れ炒める。
- ④なすに油がまわったら、めんつゆと油麩と水（150ml）を入れ、5分煮る。
- ⑤片栗粉を水（大さじ1）に溶き、鍋に回し入れ、とろみをつける。

◆アレンジ◆

- ・最後にごま油ひと回しで風味がUP！一味唐辛子、七味唐辛子、生姜を入れてもOK！
- ・お子さんやお年寄りにはとろみをつけたり、なすをしま目むき（P16参照）にするとやわらかく食べられるよ！