

なすの南蛮風炒め物

なすを甘酢っぱく味付けしました。冷やして食べてもおいしいですよ。

材料（4人分）

なす・・・・・・・・・・中4本（約450g）
ごま油・・・・・・・・大さじ1.5
A

┌	麵つゆ・・・・・・・・大さじ1.5	砂糖・・・・・・・・大さじ1.5
	酢・・・・・・・・大さじ1.5	みりん・・・・・・・・大さじ1.5
	酒・・・・・・・・大さじ1.5	水・・・・・・・・大さじ1.5

ねぎ・・・・・・・・少々
白ごま・・・・・・・・少々

作り方

- ① なすはヘタを取って、筋目に皮をむき、1cmくらいの厚さに切る。水にさらして、ザルに上げる。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、なすを炒める。しっかり焼き色がつくまで炒める。
- ④ ②の調味料を全部入れて煮詰める。
- ⑤ 小口切りのねぎと白ごまを絡めて出来上がり。



ズッキーニのチーズ焼き

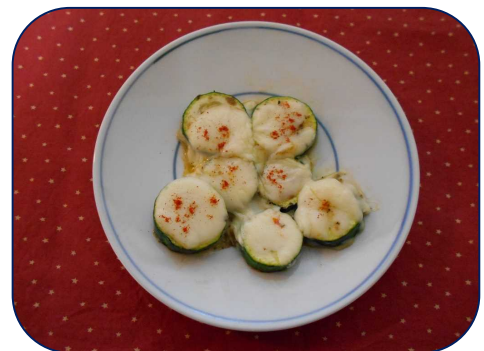
下ごしらえの簡単なズッキーニを、おいしくいただきます。

材料（4人分）

ズッキーニ・・・・・・・・約300g（小2本）
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
塩・こしょう・・・・・・・・少々
ピザ用チーズ・・・・・・・・50g
（あれば）パプリカ・・・・・・・・少々

作り方

- ① ズッキーニは、7~8割の厚さの輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、ズッキーニを並べ、中火で焼き、うっすらと焼き色がついたら裏返し、塩・こしょうで調味する。
- ③ 全体にピザ用チーズをのせてふたをし、チーズが溶けるまで、弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 皿にのせ、パプリカをふる。



※ パプリカ：とうがらしの仲間ですが、辛味はないスパイス。料理にあざやかな彩りを添えます。