

なすの中華風炒め



材料(4人分)

なす 350g(5個)

ねぎ 1/3本

赤唐辛子 1本

しょうが 5g(1かけ)

にんにく 1片

調味料

砂糖 小1
醤油 大2

油 大3

なすは変色するので、切ったらすぐに水につけてアク抜きをし、水気をよく拭き取ってから使いましょう。

なすをぬか漬けするとビタミンB₁やカリウムは2倍に増えます。

作り方

1. なすはヘタを落とし、縦に4~6等分に切り、水に放してアク抜きをする。
2. 赤唐辛子は2つに切り種を抜く。しょうがはみじん切りにし、にんにくはつぶす。
3. ねぎは縦4つに切り、端から細かく刻む。
4. 中華鍋に油を熱して赤唐辛子、にんにくを入れて香りを出し、しょうが、ねぎを加えサッと炒める。
5. 水気を切ったなすを加え、中火でじっくりと炒め砂糖と醤油で調味する。

