



野菜を食べよう!

揚げなすの南蛮風



材料(4人分)

・なす	中4個(400g)
・甘長ピーマン	4本(80g)
・揚げ油	適宜
・たまねぎ	小 ³ / ₄ 個(150g)
・にんにく	1/4かけ
・しょうゆ・酢	各大さじ1 ¹ / ₃
・砂糖	小さじ2
・すりごま	大さじ2
・葉ねぎ	2本

A

作り方

- ①なすは縦に4等分に切り、水につけてあくを抜き、水けを取る。
- ②甘長ピーマンは楊枝で刺し、穴をあける。
- ③葉ねぎは小口に切る。たまねぎとにんにくはすりおろして、Aの調味料と合わせてたれを作る。
- ④なすと甘長ピーマンは素揚げし、油切りして熱いうちに③のたれに漬け込む。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	117	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	6.8	g
炭水化物	13.0	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	157	g

おすすめ ポイント

揚げたてより、半日ほどたれに漬け込んだ方が、たまねぎの苦味がなく、おいしく頂けます。