



eggplant



最優秀賞



漬けたなすのどんぶり

材料(4人分)

なす	5本
片栗粉	適量
油	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
さとう	大さじ1
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
とうがらし	1/2本
ごはん(温かいもの)	丼4杯分
温泉卵	4個
青ねぎ	適量

※注
 大さじ1=15ml
 小さじ1=5ml
 カップ1=200ml

農業科 2年
 吾妻 凜さん



Point!

なすは多めの油でじっくり焼いて香ばしく。好みでたれのとうがらしを七味とうがらしや粉山椒、カレー粉などに変えてアレンジ!

Recipe

- ① なすは1cm位の厚さの輪切りにする。青ねぎは斜めに切る。
- ② カッコ内の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れ、表面に薄く片栗粉をつけたなすを入れ、中火でこんがり焼く。
- ④ なすが焼けたら②の調味液を入れて混ぜ、なすに絡める。
- ⑤ 丼にご飯をよそい、なすと温泉卵を盛りつけ、青ねぎをトッピングする。