

クッキングレシピ

料理名

佐用うまみたっぷり なす・ピーマン油あげ・もち大豆の焼きびたし



材料

4人分

なす

2本

油あげ

1枚

もち大豆水煮

150g

ジャンボピーマン

2個

かつお節

2パック

ひまわり油(ガーリック)

大さじ4

★ 淡口しょうゆ

大さじ2

★ みりん

大さじ2

★ 上白糖

小さじ2

★ だし汁

150ml

作り方

調理時間

約20分

1. ピーマンは角切り・なすはいちょう・油揚げは少し大きめに切る。★の調味料を合わせておく。
2. フライパンにひまわり油をしき、もち大豆水煮と油あげとカリカリになるまで炒める。
3. 2.にピーマンとなすを入れて、火が通るまで炒める炒める。
4. 3.に★の合わせ調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。
5. 水分がだいたいなくなってきたら、かつお節を加え、混ぜ合わせて完成。