【作り置きレシピ】なすの南蛮漬け

こんにちわ～(*^o^*)

今日は旬のなすを使った南蛮漬けの紹介です～♫

材料

・なす・・・4個
・ねぎ・・・4cm
・A水・・・120cc程度
・A和風だしの素、生姜すりおろし・・・小さじ1/2
・A　砂糖、各大さじ1
・Aしょうゆ、酢・・・各大さじ2
・A（お好みで）赤唐辛子　1本
・ごま油・・・大さじ4

なすの南蛮漬け の作り方

①ネギはみじん切りにする。赤唐辛子は縦に切って、種を取り除く。なすは縦半分に切り、斜めに切れ目を入れる。（切れ目を入れると作ってすぐ食べる場合味がしっかりしみてます。作り置きする場合は、入れなくても大丈夫かも～）
②フライパンにごま油を引き、なすを両面焼き目がつくまで焼く。

③漬けだれを作る。鍋にA(水、和風だしの素、しょうゆ、酢、砂糖、生姜、赤唐辛子)を合わせて煮立たせ、バットなどに移す。
④なすは焼きたてを、合わせた漬けだれに漬け込む。ねぎを加え、冷蔵庫で30分ほど冷やしていただく。

ポイント

[illegible]

（しっかりふかないと油がはねますよ><）

[illegible]5日

初心者向けの１対１の本気の料理教室：マンツーマン料理教室の情報はこちらから[illegible]

マンツーマン料理教室レミュー
超初心者でも楽しく学べる
マンツーマンで
スキルUP！