



6/7(火)

止まらない美味しさ! とまらナス

(材料)

なす

サラダ油

醤油 : 50ml

水 : 50ml

みりん : 30ml

砂糖、ごま油 : 大さじ1

豆板醤 : 小さじ1

おろししょうが、にんにく : 小さじ1

白ごま : 大さじ1

ねぎ : 適量

塩 : 少々

① 耐熱ボウルに調味料を入れて混ぜ、レンジで 1 分加熱し、白ごまと刻んだねぎを加えて混ぜる。

② なすは一部皮をむいて乱切りにする。

③ 塩少々を加えた水に放して水気をしっかり拭く。

④ サラダ油を熱して③を素揚げにする。

⑤ ①に漬けて完成。

★冷蔵庫で冷やしても美味しい

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。