



5/20(火)

油淋なす

(材料)

なす：2本

ししとう：5本

長ねぎ：1本

おろしにんにく：少々

おろししょうが：小さじ1

豆板醤：少々

〔 醤油、ぽん酢、砂糖：各大さじ1

〔 水：大さじ1～2

サラダ油：適量

片栗粉：適量

糸唐辛子：適量

- ① 長ねぎをみじん切りにし、ボウルに入れて調味料と合わせる。
- ② なすは切って水に放し、水気を拭いて片栗粉をまぶす。
ししとうは爪楊枝などで、数か所穴をあけておく（破裂防止）。
- ③ サラダ油を中温に熱して、②を揚げる。
- ④ 野菜に火が通ったら、油を切って①に加えて和える。
- ⑤ 器に盛り付ける。あれば糸唐辛子をあしらう。

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。