



ハーミート料理レシピ



③-2

【ナスの蒲焼き丼】



材料 (2人前)

	ナス	2本			
A	{	酒	大2	卵	1個
		みりん	大2	山椒	適量
		砂糖	大1	ご飯	適量
		しょうゆ	大1.5	やっこネギ	少々



作り方

- ①ナスのヘタを切り落とし、皮をむいてラップをしてレンジで600wで2分加熱します。
- ②ナスを観音開きにしてフォークで筋をいれます。
- ③フライパンにサラダ油を引いてナスを焼き色がつくまで焼き、合わせておいた酒、みりん、砂糖、しょうゆを加えて煮詰めます。
- ④卵に塩少々よくかき混ぜて、錦糸卵を作る
- ⑤丼にご飯を適量入れて、錦糸卵をのせ、ナスの蒲焼きをのせて小口切りしたやっこネギと山椒をかけて出来上がり。



ハーミート料理レシピ



③-2

【ナスの蒲焼き丼】



材料 (2人前)

	ナス	2本			
A	{	酒	大2	卵	1個
		みりん	大2	山椒	適量
		砂糖	大1	ご飯	適量
		しょうゆ	大1.5	やっこネギ	少々



作り方

- ①ナスのヘタを切り落とし、皮をむいてラップをしてレンジで600wで2分加熱します。
- ②ナスを観音開きにしてフォークで筋をいれます。
- ③フライパンにサラダ油を引いてナスを焼き色がつくまで焼き、合わせておいた酒、みりん、砂糖、しょうゆを加えて煮詰めます。
- ④卵に塩少々よくかき混ぜて、錦糸卵を作る
- ⑤丼にご飯を適量入れて、錦糸卵をのせ、ナスの蒲焼きをのせて小口切りしたやっこネギと山椒をかけて出来上がり。