

野菜を食べよう! ~うどん県。うどんだけじゃなく、野菜もね♪~

recipe

なすの焼きびたし



材料 (2人分)

なす	2個
油	大さじ1
麵つゆ	大さじ1
細ねぎ	2本

作り方

- ①なすはへたを除き、乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、なすを入れて弱火でゆっくり炒める。
- ③お皿に盛り付けて麵つゆをかけ、細ねぎの小口切りを散らす。

*たくさん作って、冷やして食べてもおいしいです。