

なすのオイスターソース炒め ～薬味のしそとごまが香ばしい炒め物～



1人分 69cal
塩分 0.6g

材 料（2人分）

なす	2本（160g）
青じそ	10枚（8g）
白すりごま	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
A	オイスターソース 大さじ1/2
	塩・こしょう 少量

作り方

1. なすは縦半分に切り、3ミリ厚さの半月切りにし、5分間水にさらし、水気をとる。
2. 青じそは横半分に切り、丸めてせん切りにし、水にさらし、水気を絞る。
3. フライパンに油を熱し、なすがしんなりするまで炒め、Aで味つけをする。
4. 全体に味がなじんだら、火を止め、青じそを混ぜる。皿に盛り、すりごまをふる。