

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 60kcal
塩分 0.6g

材 料（2人分）

なす	2本
青じそ	10枚
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。器に盛り付け、すりごまをふる。