

秋なすの台湾風んにんにく漬け



■材料(4人分)

なす・・4本

[A]

豚肩ロース肉・・2枚

片栗粉・・大さじ2杯

[B]

にんにく・・2片

砂糖・・大さじ1杯

しょうゆ・・大さじ3～4杯

熱湯・・1カップ

揚げ油・・適量

香菜・・適量

一人当たりカロリー： 394kcal

■作り方

1. [B]のにんにくは薄切りにして、大きめの器に入れ、他の材料と合わせフタをして冷めないようにしておく。
2. なすは縦半分に切り、水にさらしてアクをぬき、水けをふく。
皮に切り込みを入れ、3等分に切って、すぐに油で揚げる。熱いうちに1. に加える。
3. 豚肉は3等角に切り、薄く片栗粉をまぶして、油で揚げ、熱いうちに1. に加える。
4. 香菜(パクチーまたは小ネギ)を加え、温かいうちに取り分ける。

調理時間：約 20 分

料理のポイント！

- 2～3日冷蔵庫で保存ができます。
- さんまのほか、さば、いわしなどの秋魚でもおいしいです。

レシピ開発 by 江上料理学院 講師 山田 めぐみ