

感動！人生が変わる焼きナス！10分で完成



＜材料＞2人分

・なす	2本
(白ナスなら1本)	
(1)だし汁	50cc
(1)しょうゆ	大さじ1/2
(1)みりん	大さじ1/2
・しょうが	好みで (すりおろす)
・小ねぎ	好みで
・花カツオ	好みで

1.ナスのヘタは切り落とさず、長い部分をむしります。



2.魚焼きグリルか焼き網。強火～中火。返しながら焼きます。



3.皮が焦げ、一番太い部分に竹串がすっと刺さればOK。



4.ナスは水につけず、手を冰水につけながら皮をむきます。



5.切って盛り、(1)を沸騰させ冷ましたものをかけて冷やし、薬味を添えます。



※天狗なす、白ナスなどの大きいナスは、中央に箸を刺して穴を開けてから、焼き網で焼きます。



伝統野菜、天狗なすの焼きナスは最高！
ぜひお試しください。

野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！
「ゴニヨゴニヨ研究室」で検索！
<https://gonyoken.com>
Twitter:@kayozou3822



絶対、人生
変わるって
ば！



ボランティア森