



## なすといえばコレ！なすの揚げびたし



カルピネット @amedio0514

なすといえばコレ！レンジで簡単！揚げないなすの揚げ浸し。温かくても冷やしても美味しい。麺つゆに熱々のなすを放り込むだけ！

このレシピの生い立ち

暑いので火を使いたくなくて、でも揚げたなすを食べたくて。レンジを使って簡単に揚げました。

### 材料

呂 2人分

なす 2個

ごま油 大さじ3

お好みで食べるラー油 小さじ2

あれば甘長ピーマンなど(今回は甘長ピーマン) 大2本

めんつゆ 300cc

いりごま 小さじ1

### 作り方

- 1 なすは縦半分に切り斜めに切り込みを入れる。更に縦半分に切り長さは食べやすい長さに切る。
- 2 ビニール袋になすを入れてごま油を加えもみこみ、なす全体に油をからませる。(写真は甘長ピーマンも加えました)
- 3 耐熱容量になすを移し替えラップをふんわりかぶせて600Wのレンジで4分加熱する。
- 4 レンジにかけている間につけだれを作る。ボウルにめんつゆを入れお好みで食べるラー油を加える(入れなくてもよい)
- 5 ④に加熱したなすをひたして、いりごまをふり入れる。

### コツ・ポイント

油をしっかりまぶすとムラなくツヤが出ます。

一緒にピーマン、獅子唐辛子、甘長ピーマンなどを加えると彩も食感もよい。

辛いのが苦手であれば食べるラー油を加えてみて！めんつゆはストレートでも希釈でもOK。希釈の場合は書かれている通りに希釈。

<https://cookpad.com/jp/recipes/20877563>