

茄子の煮びたし

材料	分量（6人分）	作り方
茄子 サラダ油 太えび ★えびの茹で汁 ★昆布だし ★醤油・みりん ★生姜汁	3～4本 大3 200 g 300ml 小2 各大3 大1	① 茄子はへたを切り落として、縦半分に切ってから斜めに細かく切り込みを入れる。食べやすい大きさに切り水に浸してアクを抜く。 ② 太えびを茹でてからを取っておく。（ゆで汁捨てない） ③ フライパンにサラダ油を入れ、茄子の皮を下にして焼き色がつくまで焼き ひっくり返して両面を焼く。 ④ ★を③に加え、蓋をして弱火で10分位煮る。火からおろす前に茹でた太えび入れて冷ます。 ⑤ 器に茄子とえびを盛ってください。