

料理のプロ!

調理師が
教える

旬の野菜を使ったレシピ



9月

なす



茄子のステーキ丼

材料
(2人分)

長なす……………	2本	バター……………	8g
玉ねぎ……………	1/2個	天ぷら粉……………	大さじ1
にんにく……………	1片	サラダ油……………	大さじ1
しそ……………	3枚	濃口しょうゆ……………	大さじ1
卵……………	2個	みりん……………	大さじ1
ごはん……………	200g	酒……………	大さじ1

作り方

- ① 長なすを2cm位の輪切りにして、天ぷら粉をつけてフライパンに油をひいて焼く。
- ② 卵は溶いて、フライパンで炒り卵にする。
- ③ 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにし、バターで炒める。濃口しょうゆ、みりん、酒を入れて調味する。
- ④ ③の中に①を入れて調味料をからませる。ご飯の上に炒り卵となすを盛りつけ、しそを刻んでちらす。



食材を生かすポイント

なすは天ぷら粉などをつけて焼くことで味がしみやすくなります。



玉造支部 川角 道義さん

栄養価計算 (1人分) エネルギー /441kcal 脂質 /16.1g たんぱく質 /12.5g 食塩相当量 /1.5g