



## おもてなしナスの揚げ出し

1人前：約464kcal

### ●材料(4人分)

ナス…………… 2本  
 片栗粉…………… 適宜  
 揚げ油  
 かぼちゃ…………… 8分の1個  
 シトウ…………… 4本  
 だし汁…………… 300cc  
 酒…………… 大2  
 ★みりん…………… 大1  
 砂糖…………… 大1  
 醤油…………… 大2

### ●作り方

- ①ナスは端を少し残して切れ目を入れます。ラップをして約2分ほどレンジで加熱します。
- ②切れ目を外側にして巻き、竹串などで止めて片栗粉をまんべんなくまぶし、190度の油でさっと揚げます。竹串を外して、食べやすい大きさに切って器に盛り付け素揚げしたかぼちゃとシトウを盛りつけます。
- ③★の調味料を合わせて一煮立ちさせた出汁をかけてできあがり。



菜箸などを使って切れ目を入れます。

### ひとくちメモ

レンジにかけることで油の吸収を少なくできます。



5名様に  
プレゼント!



本格芋焼酎 鹿六  
720ml  
(株)黒木本店

甦る大地の会を中心とした児湯郡の契約農家が生産した甘藷「コガネセンガン」と麴米に児湯郡産の長粒米「ミナミユタカ」を使用しています。宮崎の大地を表現した味わい豊かな本格芋焼酎です。

※応募方法は裏表紙をご覧ください。

※未成年者の方は応募出来ません。

