

☆なすとエビの煮物（2人分）

材料名	分量	作り方
なす	中4本	① なすはヘタを取り、皮をむく。水にサッとつけてラップにくるみ4分～5分程電子レンジで加熱し、水で冷やしてから半分に切る。
エビ	中5尾	
オクラ	2本	
水	300ml	
昆布	1枚	
白だし	大さじ2	② オクラは茹でて、輪切りにする。
みりん	大さじ2	
片栗粉	大さじ1	③ エビは殻と背ワタを取り、1cmくらいに切る。
水	大さじ1	
		④ 鍋に水・昆布・白だし・みりんを入れ、煮立ってきたらなすを入れ中火で落とし蓋をして15分程煮る。
		⑤ なすが柔らかくなったらエビを入れ、火が通ったら火を止める。昆布を引き上げ、水溶き片栗粉を入れて混ぜ、再び火をつけてとろみをつける。仕上げにオクラを散らす。

1人分 138kcal

