

簡単！ナスの南蛮漬け！



材料（4人分）

ナス 2本 ピーマン 1~2個 ニンジン 1/3本 玉ねぎ 1/2玉
☆醤油大さじ3 ☆料理酒大さじ3 ☆砂糖大さじ2 ☆酢大さじ3 ☆水大さじ5
☆味醂大さじ2 油適量

作り方

- 

ナスとジャンボピーマンです。
- 

ナスは8等分に切り、斜め  に切っておきます。
- 

フライパンに多めの油を入れてナスがしんなりするまで炒めます。
- 

蓋をして、**中火**で5分蒸し焼きにします。

5



玉ねぎはスライスして、水にさらしておきます。

6



ピーマンと、人参は千切りにしておきます。

7



ナスがよい感じにしんなりしています。

8



合わせ調味料をつくっておきます。

9



フライパンに合わせ調味料を入れてひと煮たちさせ、少し冷ましておきます。

10



タッパに、ナス、玉ねぎ、ピーマン、ニンジンを入れます。

11



合わせ調味料を入れて、冷蔵庫で半日おきます。お皿に盛り付けてお召し上がりください