

# レンジ de なすの煮浸し

## 材料

なす好きなだけ

### ■ ○調味料

麵つゆ(2倍濃縮)大さじ2

味ぽん大さじ1

ごま油大さじ1

### ■ \*トッピング

ねぎお好み

かつお節お好み



## 作り方

1



なすのヘタを切り落とし、後で割きやすいように包丁で4つ程縦に切れ目を入れておきます。

2



切れ目を入れたら水にくぐらせて、濡れたままラップで包み 500w レンジで4分加熱。

3



取り出したら熱いうちに箸などで切れ目通りに割いておく

4



調味料トッピング全てかけたら完成！  
そのままでも冷やしても美味しいです。