

# 干しなすの炒め煮

●特産品●

干しなす

●出品者●

田沼町 斎藤 八ナさん

お薦めのことば

なすを上手に保存、そしておいしく。



# 干しなすの炒め煮

## 材 料 (4人分)

- 干しなす (手作り) 50g
- 小女子 30g
- 油揚げ 3枚
- チンゲン菜 1株
- 調味料
  - 砂糖 大さじ1・ $\frac{1}{2}$
  - しょうゆ 大さじ2・ $\frac{1}{2}$
  - みりん 大さじ1
- サラダ油 少々

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 130 kcal
- たんぱく質…………… 5.0 g
- 脂 質…………… 7.4 g
- カルシウム…………… 107 mg
- 鉄 …………… 1.6 mg
- 塩 分…………… 1.7 g

## 献立のヒント

- 鶏肉の香草焼き野菜添え
- みそ汁

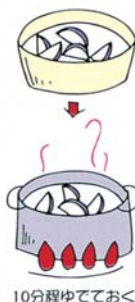
## 一口アドバイス

- 干しなすは和洋中、どんな料理にも利用できます。
- なすがたくさん手に入ったときに作っておくと便利です。

## 作り方

「干しなすの作り方」  
なすを縦半分に切り、  
5ミリ位の厚さに  
切って干す。

① 干しなすを水にもとす。

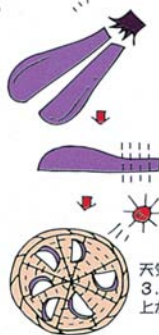
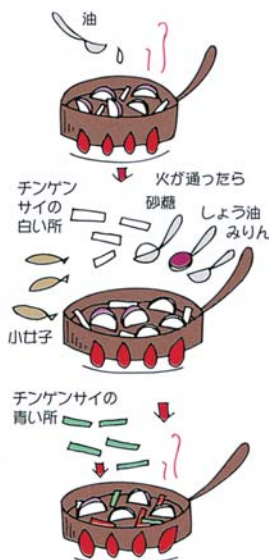


10分程ゆでておく

② 油揚げを縦2つに切って、  
短冊切りにする。



③ なすと油揚げを炒める。葉の部分を入れ火が通ったら出来上がり。



天気の良い日で  
3、4日で干し  
とがる