

水なすと厚揚げの炒め



材料(4人分)

- 水なす 2個
- 厚揚げ 1パック
- いんげん豆 8本
- A [
 - 長ねぎみじん切り 1/2本
 - 土生姜みじん切り 20g
- B [
 - 甜麺醤(テンメンジャン) 大2杯
 - 酒 大1杯
 - 砂糖 小1杯
 - 醤油 小2杯
- 油 大2杯
- 白ゴマ 大1杯

作り方

ご飯に合うおかず

- ① 水なすは、乱切りにする。
- ② 厚揚げは、拍子切りに切る。(1cm角・3cm長さ)
- ③ いんげん豆は3cmの長さに切る。
- ④ 鍋に熱湯を用意し②③を湯通ししておく。
- ⑤ 鍋に油をひきAと①を入れ炒める。④を入れさらに炒め、Bで味付けする。
- ⑥ 皿に⑤を盛り白ごまを振る。