

レシピ10

居酒屋っぽい 揚げびたし

🕒 調理時間
約10分

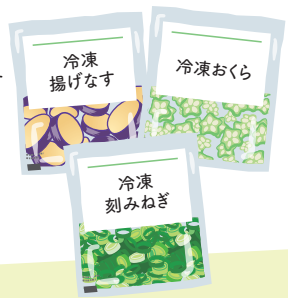
🍴 カロリー(1人分)
82kcal

🥄 塩分(1人分)
2.0g



簡単居酒屋風メニュー。
めんつゆで
冷凍揚げなすと
便利で美味しい！

コンビニ野菜は
これを使うよ！



材料(2人分)

- ・冷凍揚げなす…150g
- ・冷凍おくら…大さじ3(30g)
- ・めんつゆ…100ml(ストレートタイプ)
- ・トッピング
 - ・冷凍刻みねぎ…大さじ1(5g)
 - ・白ごま…小さじ1/2
 - ・おろし生姜…少々
(おろし生姜チューブ使用)

作り方

- 1 耐熱容器に冷凍揚げなすと冷凍おくらを入れ、めんつゆを注ぎ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで4分)。
- 2 冷凍刻みねぎ、おろし生姜、白ごまをかければ出来上がり。