



# 北区の とっておきレシピ



にんにくの香りでスタミナアップ！

## 揚げびたし



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエ  
男沢 祐子氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

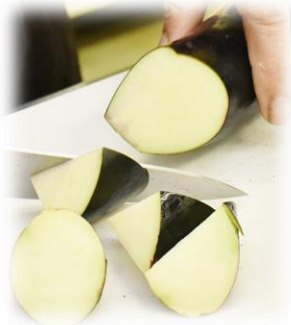
なす	中2本
にんにく	1かけ
濃口しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ1強
砂糖	小さじ1
サラダ油	適量

(1人分)

エネルギー	147kcal
食塩相当量	1.3 g

### 【作り方】

- ①なすは乱切りにする。
- ②にんにくをすりおろし、Aと合わせておく。
- ③①を170℃(高め)の油で、色が少しくまで、5分程度素揚げする。
- ④網にあげてしっかりと油をきったら、熱いうちに②に入れて混ぜ、味をなじませる。



\* なすは、揚げ時間が短いと油を吸うだけになってしまいますので、色合いをしっかり見極めましょう！

