

丸ごと茄子のつや煮

**調理時間**

約30分

カロリー

112kcal(1人分)

材料

(2~3人分)

茄子	5本
ゴマ油	大さじ2
糸削り	適宜
(A)	
醤油	大さじ2と1/2
みりん	大さじ3
酒	大さじ2

作り方

- 1 茄子はヘタを整え、縦1cm間隔に切込みを入れ、Aを合わせる。
- 2 フライパンを熱し、ゴマ油を入れ(1)の茄子を転がしながらよく炒め、Aを加える。
- 3 ダッチオーブンに汁ごと入れ、オーブンシートで落とし蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 オーブンモードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で15分余熱する。
- 5 グリルから取り出し、器に盛り糸削りをかける。

香ばしくコクのある仕上がりは、フライパンが十分熱くなった状態で調味料を加え、強火で短時間に炒めることがポイントです。