なすの焼き浸し

調理時間	15分
カロリー	289kcal

材料	(4人分)
なす	3本
サラダ油	大さじ2
(A)	
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ4
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
水	1カップ
小ねぎ	適量

作り方

1. なすは縦4等分に切り、皮に格子状の切り込みを入れたら、ボウルに移してサラダ油をまぶす。
2. ココットプレートのフタをして「ココットプレート・タイマー設定8分」で加熱する。余分な油が出てきたらふき取っておく。
3. 鍋に(A)を入れて煮立たせたものをボウルに入れ、焼いたなすを味がなじむまでおく。器に盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。

《レシピ監修　ヤミー》ココットプレートdeスピードおかず ココットプレートを使えば、少量の油で揚げなす風に仕上がります。油抜き不要で時短にも。