



<材料>4人分

なす 3本
なま麩《よもぎ麩、あわ麩》各1/4本
サラダ油 大さじ2
豚ミン千 100g
干し海老 大さじ2
A ねぎみじん切り大さじ1、にんにくみじん切り小さじ1
ごま油 小さじ1
B 醤油 大さじ2、砂糖大さじ1と1/2
だし汁大さじ6
片栗粉の水溶き 大さじ1
青ジソせん切り 10枚分

<作り方>

1. なすは横半分に切り、水につけアクを取り、横に切り込みをいれ、薄切りのなま麩を挟む。薄く小麦粉をまぶす。
2. サラダ油大さじ2で1.を両面焼く。
3. 鍋にごま油とAを入れ、香りが出るまで炒め、豚ミン千と水でもどした干し海老を炒め、Bをいれる。2.を並べて入れ、ことごと煮る。
4. 器になすを盛り、残りの煮汁に片栗粉の水溶きでとろみをつけ、かけ、青ジソのせん切りをトッピングする。