

～「なすの皮」の使い切りレシピ～

なすの皮のきんぴら



材 料(つくりやすい量)

なすの皮……………3個分
ナンプラー…小さじ1/2
ごま油……………小さじ2
白ごま……………適量

作り方

- ① なすの皮は短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のなすの皮を炒め、しんなりしてきたらナンプラーを加えて混ぜる。
- ③ 器に盛り、白ごまを振る。

ひとくちメモ

- ナンプラーを使った、エスニックな味を味わえる。
- ナンプラーの代わりにオイスターソースでも対応可能。

たるるポイント!



- なすは皮付きで料理出来るけど、翡翠なすを作る時や味噌汁のように色が気になる場合に皮をむくことがあるよね。
- でも、ナスの皮には栄養(ポリフェノール)があるので、食べ切って欲しいな!