

なすとかぼちゃの焼き浸し

●材料（2人前）

・かぼちゃ 1/4 個

・なす 1 本

サラダ油 大匙 2

かつお節

〈合わせ調味料〉

※めんつゆ 大匙 2

※水 大匙 2

※おろししょうが 小匙 1/2



●手順

- ① なすは、へたを切り落とし、斜め薄切りにする。かぼちゃは種とわたを取り、食べやすい大きさに薄切りにする。
- ② バットに合わせ調味料（※）を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすとかぼちゃを入れ、中火で火が通るまで焼く。火が通ったら、②に入れ、10分ほど漬ける。器に盛り付け、鰹節をかけたら出来上がり。