



※写真はイメージです。

お酒のおつまみにもおすすめです。

なすとアスパラのマヨネーズソテー

材 料 (2人分)

なす …………… 2本
アスパラ …………… 2本
ベーコン(ブロック) …… 約100g
黒こしょう …………… 少々
キューピー マヨネーズ
(マヨネーズ) …… 大さじ2

作り方

1. なすはピーラーでところどころ皮をむき、長めの乱切りにする。
ベーコンは拍子木切りにする。
2. アスパラはピーラーで下半分の皮をむいて斜め切りにする。
3. フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、1を炒めてなすがしんなりしてきたら、2を入れる。火が通ったら残りのマヨネーズを加えてさっと炒める。
4. 器に3を盛りつけ、黒こしょうをふる。