



※写真はイメージです。

ケチャップとしょうゆでおいしく仕上がる！ ケチャップで作る、なすと厚揚げのうま煮

材 料（4人分）

なす	4本
厚揚げ	150g
トマトケチャップ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1・1/2
水	1カップ
土しょうが	10g
ごま油	大さじ1

作り方

1. 厚揚げは熱湯で約3分茹でて油抜きし、ひと口大に切る。
2. なすを縦半分に切り、斜めに切込みを入れながら2～3cm長さに切る。
3. なすをフライパンに入れ、トマトケチャップを加え、なすの表面にからめる。
4. 3に厚揚げ、しょうゆ、水を加え、蓋をして強火で4分煮る。
5. なすに火が通ったら、蓋をあけ、汁気がなくなるまで煮切る。
6. 土しょうがをすりおろし、絞り汁とごま油をかけ混ぜる。