



「青なすトロっと和え」



青なすはひと口大(半月、いちょう切り・・・)し、

えのきは石突きを切り長さを半分にする。

耐熱ボウルに青なす、えのきを入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで5~6分加熱する。

仕上げにとろろ昆布と好みの調味料(しょうゆ、白だし、ポン酢など)を入れ味を整えて出来上がり。

*冷蔵庫で冷やしてから食べるのがおすすめです。

*えのきの代わりになめこ、オクラ、モロヘイヤでも美味しく

トロトロに仕上がります。

*好みで小ネギをバラバラしても味がしまります。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや
#yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。
皆様の投稿、お待ちしております!

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880