丸ごと茄子のつや煮



調理時間	約30分
カロリー	112kcal(1人分)

材料	(2～3人分)
茄子	5本
ゴマ油	大さじ2
糸削り	適宜
(A)	
醤油	大さじ2と1/2
みりん	大さじ3
酒	大さじ2

作り方

1. 茄子はヘタを整え、縦1cm間隔に切込みを入れ、Aを合わせる。
2. フライパンを熱し、ゴマ油を入れ(1)の茄子を転がしながらよく炒め、Aを加える。
3. ダッチオーブンに汁ごと入れ、オーブンシートで落し蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で15分余熱する。
5. グリルから取り出し、器に盛り糸削りをかける。

香ばしくコクのある仕上がりは、フライパンが十分熱くなった状態で調味料を加え、強火で短時間に炒めることがポイントです。