



# 白ナスと唐辛子のピリっとステーキ

## 作り方

- ①白ナスはへたを切り落とし、縦半分に切る。切った面に格子状に軽く切り目を入れる。唐辛子は輪切りにして種をとっておく。
- ②フライパンに油を入れ、白ナスの切った面を下にして唐辛子といっしょにこんがり焼き目がつくまで中火で焼く。
- ③白ナスを裏返し、フライパンに蓋をして3～5分焼く。箸で触り、全体が柔らかくなったらお皿に盛る。
- ④めんつゆをかけて、しょうがを乗せて出来上がり。

## 材料(2人分)

白ナス・・・2本  
赤唐辛子・・・1本  
油・・・適量  
めんつゆ・・・大さじ2  
しょうが(チューブ)・・・小さじ2



# 白ナスと唐辛子のピリっとステーキ



白ナスは柔らかいので火が通りやすいですよ♪