

緑なすとピーマンの揚げ浸し

材料 (2人分)

・緑なす	1本	★めんつゆ	大匙1
・ピーマン	2個	★レモン汁	小匙1
・おろしショウガ	適宜		
・揚げ油	適宜		

作り方

- ① 緑なすは、縦に半分に切り、食べやすい長さにして、水に5分ほどさらす
ピーマンは、種を取って、食べやすい大きさに切る
- ② ★を耐熱容器で加熱する
- ③ なすとピーマンを素揚げし、熱いうちに②の調味料に入れる

ここがポイント👉

冷やして食べても美味しい。

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/4028090>



ここがポイント👉

火を通し過ぎると黒っぽくなりやすいので、サッと揚げる。

翡翠なす

材料 (2人分)

・緑なす	2本
・めんつゆ	適宜
・梅肉、みょうが	適宜
・揚げ油	適宜

作り方

- ① 緑なすは、5cm程度の長さに切り、それを更に縦切りにして、かまぼこ型にする
- ② なすを油で素揚げ後、氷水で冷やし、皮をむく
- ③ お皿に盛り付け、麺つゆ（もしくは出汁しょうゆ）をかけ、薬味（梅肉やみょうが）を添えて完成

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/2985493>

緑なすのチーズ蒸し焼き

材料 (2~3人分)

・緑なす	2本
・オリーブオイル	適宜
・とろけるチーズ	適宜
・塩	適宜
・乾燥バジル	適宜

作り方

- ① 緑なすは、1cm幅くらいの輪切りにし、水にさらしてアクを取る
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、強火にかけて、水気をきった緑なすを入れる
- ③ 蓋をして、火を弱火にし、5分ほど蒸し焼きにして、塩をふり、なすをひっくり返して、もう片面もまた5分ほど蒸し焼きする
- ④ なすの身が柔らかくなったなら、また塩をふりかけ、とろけるチーズと乾燥バジルを乗せ、また蓋をして、チーズがおいしい具合に溶けたら完成

ここがポイント👉

熱々をいただこう。

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/1859120>



ここがポイント👉

皮も柔らかいので、剥かずに使おう。

無限なす

材料 (4人分)

・緑なす	2本	★ツナ缶	2缶
		★ゴマ	適宜
		★ゴマ油	適宜
		★中華だし	小匙2
		★塩、コショウ	適宜

作り方

- ① 緑なすは、せん切りにする
- ② ★を全て耐熱ボウルに入れ、その中に緑なすを入れ、ラップをふんわりとかけ、レンジ（600w）で5分ほど加熱（途中でかき混ぜるとムラなく仕上がる）

出典引用：<https://cookpad.com/recipe/4090928>