

とろとろステーキなすの和風ステーキ

<< 健康的な野菜ステーキ! >>



材料 (2人分)

とろとろステーキなす	半個 (約 200g)
ニンニク	1 かけ
大根おろし	大さじ 4
唐辛子	少々
オリーブオイル	大さじ 2
ポン酢又は醤油	大さじ 2

作り方

- ① とろとろステーキなすは約 2cm 厚さに切り、両面に格子状に切込みを入れ、酢水につけあく抜きし、水気をきる。
- ② 大根おろしは水気をきって皿に盛っておく。
- ③ ニンニクを輪切りにする。
- ④ オリーブオイルをフライパンに入れて熱し、③のニンニクと①のなすを入れる。
- ⑤ ④に焦げ目がついたら裏返し、両面焼けたら皿に盛り、ポン酢又は醤油をかけて完成。



※POINT

とても柔らかいなすですから、裏返す時くずれないように注意する。とろけるチーズをのせても美味しいです。