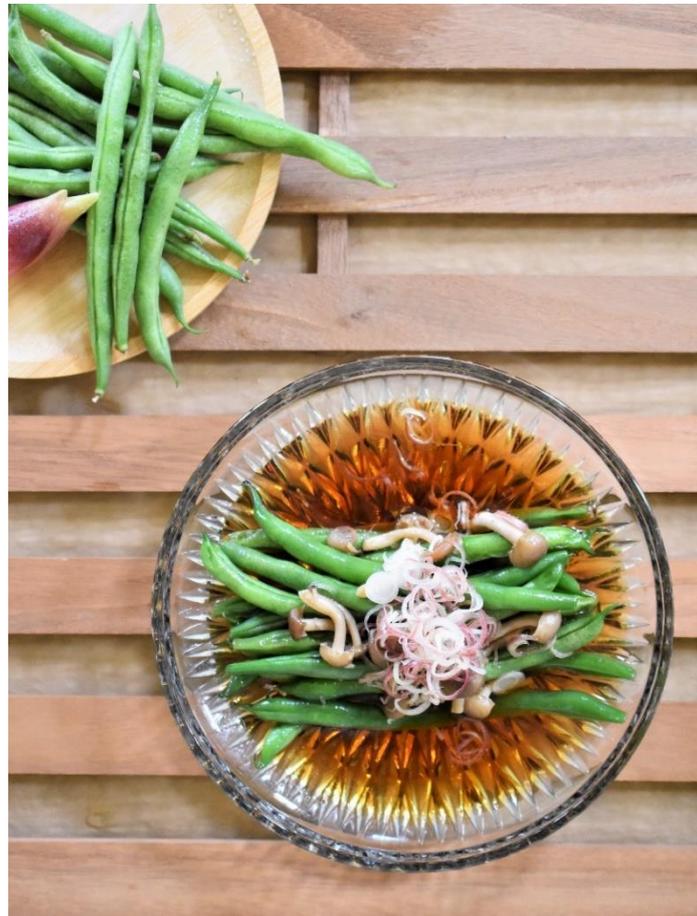


つるなしいんげんグリーンマイルドを使った サツパリ揚げ浸し

<< 揚げいんげんをさっぱり楽しむ >>



----- 材料（2人分） -----

グリーンマイルドいんげん	20本（約150g）
シメジ	1/2袋
ミョウガの小口切り	1個分
揚げ油	適量

A

A	出汁	150ml
	砂糖	小さじ1
	醤油	大さじ1+1/2
	酢	小さじ1/2



----- 作り方 -----

- ① いんげんは、ヘタと筋を取る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② 揚げ油をフライパンに高さ1cm入れ、170℃に熱する。いんげんを1分～2分間揚げ、油を切る。次に、しめじを揚げて油を切る。
- ③ 耐熱容器にAを合わせ、レンジにかけて煮立たせる。
- ④ ②を③の漬け汁につけ、冷めるまでおいて味をなじませる。器に盛付け、ミョウガの小口切りを飾る。

※POINT

隠し味に酢を加えることでサツパリと召し上がれます。冷蔵庫で2日間ほど保存可能。