

長芋と茄子の揚げ浸し



< 材料 >

◎冷凍長芋スティックCLS-Q…60g
茄子…1本 オクラ…3本
めんつゆ 生姜 ごま油 片栗粉

< 作り方 >

- 1.ナスを一口大、オクラを3等分に切る。
長芋スティックに片栗粉をまぶす。
- 2.1の茄子・オクラ・長芋スティックを揚げる。
- 3.めんつゆを適度に薄め、すりおろした生姜
ごま油を入れ味を調える。
- 4.揚げた長芋スティック・茄子・オクラを
3に入れて20～30分漬ける。
- 5.お皿に盛り付けて完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社