



お茄子の炊いたん

冷やしても美味しいので、常備菜として多めにお作りいただくと便利です。

材料（2～3人前）

京のだし 約100ml

さやいんげん 約10本（約60g）

茄子 中 約4本

鷹の爪 1本

オリーブオイル 大さじ2

※茄子の大きさにより、京のだしの量は加減をしてください。

作り方

- 1 材料を切る
- 2 フライパンにオリーブオイルと鷹の爪、茄子、さやいんげんを入れて炒め、ある程度焼き色がついたところで「京のだし」を入れる
- 3 落とし蓋をして弱火～中火にし、煮る（約5分）
※茄子の大きさによって時間は加減してください。
- 4 茄子に火が通り、柔らかくなったら出来上がり

このレシピで使った商品



京のだし