



お茄子の炊いたん

冷やして食べても美味しいです。
常備菜としてもおすすめです。

材料（2~3人前）

万能だしジュレ 1個

茄子 3本

かつおパック 1袋

水 200cc

オリーブ油 大さじ1

作り方

- 1 茄子は輪切りにして、水につけアクを抜く。
- 2 フライパンにオリーブ油、茄子を並べて、火にかけて茄子に焼き目がつくまで焼く。
- 3 焼き目がついて火が通ったら、水、ジュレを入れ5分ほど炊き、火を止め少し置いてできあがり。

このレシピで使った商品



万能だしジュレ