



ピキナーも安心



お弁当にも

我が家の新定番に

ナスのピカタ

表面はさつくり香ばしく、中はとろんと軟らか。桜エビの香ばしさにつられて、ついもう一口……。



おいしe-POINT

焼く時の油は少し多めの方が、香ばしさが増します。ポン酢や七味唐辛子で食べてもグッド。

中弱火でじっくり熱を通す。熱伝導に優れたIHだと、焼き色もキレイ

● 材料 (4人分)

ナス……………2本
桜エビ……………大さじ4
薄力粉……………少々
サラダ油……………適量

溶き卵…1個分
青ネギ…1本
↳ 小口切りに
塩……………少々

よく混ぜ合わせる

● 作り方

- 1 ナスはへたを落として1cm厚さの輪切りにし、薄力粉を軽くまぶしてAをからませる。
- 2 油を引いたフライパンに1を並べ、桜エビを乗せて焼く(写真)。
- 3 両面とも焼ければ、器に盛る。

