

ナスとアスパラの翡翠煮

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：49kcal／食塩相当量：0.7g]

色鮮やかなナスに、シャキッと食感のアスパラを合わせて。
目も舌もよろこぶ夏のおひたし。



材料 (8人分)

アスパラガス	160g
ナス (ヘタと皮を取り除く)	800g
<材料a>	
だし汁	400g
酒	40g
みりん	40g
白しょうゆ	40g
糸削りかつお節	1.6g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	20分	100℃

下ごしらえ

- ・アスパラガスは下の固い部分とガクを取り、長さ3cmに切る。
- ・ナスは一口大に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ・<材料a>は鍋で火にかける。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にアスパラガスを入れ、65mmの穴あきホテルパン1枚にナスを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、アスパラガスを取り出す。
3. 加熱完了後、ナスを65mmのホテルパン2枚に移し、アスパラガス、<材料a>を合わせてブラストチラーで冷却する。
4. 器に盛り、糸削りかつお節のをせる。



調理ポイント

◆作り方3で<材料a>と合わせてブラストチラーで冷却することで、味が良く染みて彩りが良くなる。