

レンジでなすの揚げ浸し

【材料 1人分】

冷凍揚げなす 80g
めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ1
お好みで
おろししょうが

【作り方】

- ① 皿に揚げなすを入れて、めんつゆと水をかける。
- ② ラップして電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ③ お好みで、しょうがを添える。

💰 1人分のおおよその値段 35円
★子育て世代・高齢者におすすめ

【オススメコメント】

包丁類や火を使わずに最後まで調理できます。調味料もめんつゆを使うことで面倒な計量がありません。

