

# 京野菜

## わくわくレシピ

No. 2 市民しんぶん北区版  
平成22年6月号に掲載

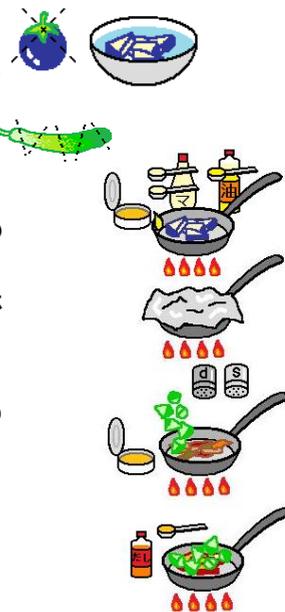
### 賀茂なすときゅうりのマヨネーズ炒め

#### ざいりょう (4人分)

- ★ 賀茂ナス 1個
- ★ きゅうり 1本
- ★ ツナフレーク(80g) 1缶
- ★ 塩・コショウ 各少々
- ★ マヨネーズ 大さじ2
- ★ 出汁醤油 大さじ1
- ★ サラダ油 大さじ1

#### つくりかた

- ① 賀茂なすを縦4つに切り、乱切りにして水にさらす。
- ② きゅうりを一口サイズの乱切りにする。
- ③ フライパンにツナ缶の油、マヨネーズ、なすを入れ、上からサラダ油をかけ炒める。
- ④ なすに軽くこげ目がついたら、アルミホイルでふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ なすに火が完全に通ったら、きゅうりとツナを入れ、塩コショウをかけて炒める。
- ⑥ 火を止める前にだし醤油をふりかけ、さっとあえるように炒めたらできあがり。



#### 野菜のひとりごと

大きいものは直径13cm、重さ500gぐらいになります。肉質はもっちりとして詰まっていて甘みがあり一度吸った油をまたはきだすのでさっぱりと食べられます。

☆好みでマヨネーズを最後に追加してもおいしいよ～

<京野菜料理 ke-ko>