

# かんたんらあん

料理研究家 柳澤英子さん  
「フライパンレシピ」

## ●なすのえびあんかけ

【材 料】(2人分)		＜あん用＞	
●なす	: 3本	●水	: 150ml
●むきえび	: 160g	●白だし	: 大さじ1と1/2
●ねぎ	: 1/3本	●しょうが(すりおろす)	: 小さじ2
●ごま油	: 大さじ1	●かたくり粉	: 大さじ1
		●ごま油	: 小さじ1

## 【つくり方】

① なすは乱切りにして、塩水(分量外:水カップ2に塩小さじ1程度)につけます。

**Point**塩水につけることでアクも取れて、少ない油でおいしく仕上がる。

② ねぎは粗みじん切りにする。

③ むきえびを半分に切る。

**Point**冷凍のえびを使いたい場合は、塩水に入れて解凍すると早く使える。

④ フライパンに①を入れ、ごま油を加える。

**Point**なすは塩水がついたままでもかまわない。

少ない油で揚げたような仕上がりに。

⑤ ふたをして中火に3分ほどかけたあと、

ふたを外して、時々混ぜながら、水分がなくなるまで火を通したらお皿に盛る。

⑥ 油をふき取らずに同じフライパンであんをつくる。

⑦ フライパンに②と③と白だし・しょうが・かたくり粉・水を入れて、混ぜたら中火にかける。

**Point**混ぜてから火をつけて、混ぜながら火を通すことでダマになりにくい。

⑧ とろみがついたら、ごま油を加えてひと混ぜして、⑤にかけて完成。

**Point**なすの代わりに、ブロッコリーでも。

えびの代わりに、鶏ひき肉をつかってもおいしくできる。

また白だしの代わりに、中華だしで中華風にしてもよい。