



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

2903

まっこ

タイトル:

我が家の夏の定番、茄子なすの南蛮漬け

いわき産の茄子を使って南蛮漬けを作りました。
茄子とパプリカを揚げ焼きし、
白だしとお酢のたれにつけるだけの簡単レシピです。
暑い日に茄子をさっぱりいただくにはこのレシピがオススメです。
食欲も増進しますよ。

