

野菜ソムリエが作る ねこまんまレシピ



レシピ 絹かわなす ねこまんま

材料 (4人分)
絹かわなす 1/4個
きゅうり 1本
オクラ 2本
ミョウガ 1個
薄口しょうゆ 大さじ1



1. 絹かわなす、きゅうりは縦に薄く切り、8ミリ角くらいに小さく切る。オクラは薄い小口切り、ミョウガは縦に4つ割にして2ミリくらいに切る。
2. 1に薄口しょうゆを加えてよく混ぜる。
3. ごはんにのせて出来上がり

ネバネバあっさり ニャ=^_^=



レシピ 絹かわなすのつくだ煮あえ ねこまんま(2バージョン)

材料(各2人分)
絹かわなす 1個(400gくらい)
つくだ煮・・・
砂糖 50グラム
酢 25cc
しょうゆ 40cc
ちりめん 40グラム
かつおぶし 15グラム
すりごま 25グラム



1. 絹かわなすを一口大の輪切りにする。
2. 1の半分を、塩(分量外)揉みする。
3. 1の残り半分を、油(分量外)をひいたフライパンで焼く。
4. つくだ煮の材料をすべて混ぜ合わせる。
5. 4のつくだ煮の半分の量に2と3をそれぞれ混ぜ、ごはんにのせ、小口切りのねぎ(分量外)を散らして出来上がり

つくだ煮がごはんに
ぴったりニャ(=^・^=)



レシピ 絹かわなす ねこまんま

材料（1人分）

絹かわなす 1/4 個

ごま油 適量

サラダ油 適量

酒 適量

焼き肉のたれ 適量

ネギ 少々

ゴマ 少々

豆板醤 お好みで



1. 絹かわなすは厚さ 1.5 センチの輪切りにして、3~5 センチの拍子木に切り、少しレンジで加熱しておく。
2. ごま油&サラダ油で炒めて少し酒で蒸し、火が通ったら焼き肉のたれで味付けをする。
(ピリ辛お好きな方は、お好みで豆板醤をいれても OK!)
3. ごはんのにのせて、ネギ、ゴマをかけて出来上がり

ごま油と焼肉のたれが
いい香りニャ=^_^=



レシピ 絹かわなすのピリ辛 ねこまんま

材料（1人分）

絹かわなす 1/8 個

ひき肉 50 グラム

にんにく 少々

タレ・・・

水 100cc

しょうゆ 大さじ1

めんつゆ 大さじ1

コチュジャン 少し

砂糖 大さじ1

水溶き片栗粉 適量

青ネギ 適量



スタミナ満点ニャ=^_^=



1. 絹かわなすは食べやすい大きさに切る。
2. ひき肉は絹かわなすと炒めて、タレを入れ、絹かわなすが柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
3. ごはんのにのせて青ネギをトッピングして出来上がり

レシピ 絹かわなす ねこまんま

材料（1人分）

絹かわなす 1/4 個

なめたけ 適量

しょうゆ 少々



1. 絹かわなすを焼きなすにして、細かく刻む。
2. なめたけとしょうゆを 1 に加えて和える。
3. ごはんにのせて出来上がり

とろとろとろけるニャ=^_^=



レシピ 絹かわなす ねこまんま

材料（1人分）

絹かわなす 半分

ごま油 少々

味噌 大さじ 1 程度

焼き肉のたれ 大さじ 1 程度

豆板醤 少々



1. 絹かわなすを一口大に切ってごま油を少々ふり、レンジで温める。
2. 1 で出た汁で味噌、豆板醤、焼肉のたれをとく。
3. 1 の絹かわなすを 2 にあえて、ごはんにかけて出来上がり

絹かわなすなら
しっかり味にも負けないニャ=^_^=

