



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんば
神保シェフと



SEASON 7

いばらき

茨城をたべよう



材料【2人前】

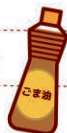
ナス	...	3本	砂糖	...	小さじ1
ツナ缶	...	1缶(70g)	しょう油	...	大さじ2
揚げ油	...	適量	(A) 米酢	...	大さじ2
			ごま油	...	小さじ1/2
			万能ネギ	...	適量



揚げナスとツナの甘酢和え

作り方

- 1 ナスはヘタを取り、大きめの乱切りにする。
- 2 180℃の油でナスを素揚げにする。
- 3 ボウルに揚げナスと(A)を入れ、軽く和える。
- 4 ツナ缶(汁ごと)を加え、混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、刻んだ万能ネギをのせて完成!



HATAKE AOYAMA
オーナーシェフ

じんば よしなが
神保 佳永

ご視聴はこちら



YouTube

ケーブル
テレビ

JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう

検索



地上デジタル11ch

地域情報番組

「コミュニティワイド」で

絶賛放送中!!(更新月1回)

16:00~18:00 / 23:00~他



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAY

●ご加入・ご視聴へのお問合せ

☎ 0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ)〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)