

なすのごま和え

皮が固く、ペラペラして
噛み切りにくい

③切り込みを入れる

●材料（1人分）

なす	大 1/2本
めんつゆストート	大さじ1
すりごま	大さじ 1/2
しそ、みょうが	適量



●作り方

- ① なすはへたをとり、縦半分に切る。
皮に斜めに細かく切り込みを入れる。
1 cm幅に切る。
- ② 沸騰湯で3分くらい加熱する。
ざるにとって水けを切り、粗熱をとる。
*電子レンジで3~4分加熱でもよい。
- ③ めんつゆで和えて、すりごまをまぶす。
- ④ 器に盛り付ける。
好みでしそやみょうがのせん切りを乗せる。

