

夏のおすすめ

メニュー

ナスの浸し和え

1人分 61 kcal



冷蔵庫でよく冷やすのが
美味しさのポイント

材 料 （4人分）

ナス	2本（約 160 g）
アジの干物	1 枚
ミョウガ	1 個
青じそ	2枚
しょうが	10 g
大根	2cm分
水菜	適宜
ポン酢	大さじ3

作り方

- ① ナスは皮をむいて、縦4～6等分に切る。長ければ長さを半分に切る。塩水に入れ、5分ほどさらしてアクを抜く。
- ② ナスの水気をきって、電子レンジ（500W）で約2分加熱する。ざるにあげ、広げて冷ましておく。
- ③ アジの干物は皮を下にして入れ、耐熱皿にのせ、電子レンジ（500W）で約2分加熱し、粗熱が取れたら、骨を外し、ほぐしておく。
- ④ しょうがは皮をむき、千切りにする。大根はおろして水気を切る。
- ⑤ みょうが、青じそはせん切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気をふき取る。
- ⑥ ボールにナス、アジ、しょうがを混ぜ合わせて、みょうが、青じそをふんわりとのせる。
- ⑦ ラップをして冷蔵庫でよく冷やす。食べる直前に3～4cm長さに切った水菜を加え混ぜ、器に盛りつける。
- ⑧ 大根おろしを上のにのせて、ポン酢を添える。