



生姜香る薬味だれのレンジ蒸しなす

調理：葛巻地区保健委員



(+) 見附のイメージキャラクター「ミツゲ」

POINT!

- ・猛暑に助かる、コンロ不要のレシピです!
- ・作り置きして、冷やして食べても美味しいです。
- ・生姜の風味が効いていて、味ははっきり感じられます!

■材料 (4人分)

- ・なす…中4個(240g) ・長ねぎ…2/3本
- ・みょうが…2個 ・しょうが…ひとかけ
- A { ・砂糖…大さじ1弱 ・ごま油…小さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1 + 小さじ1 ・酢…大さじ1

■作り方 (約15分)

- ① なすはへたを除き、縦8等分に切って水に入れ、アク抜きする。
- ② 耐熱容器に入れ、ふんわりとラップし、500Wで5分温める。
ラップを外さずに、そのまま冷ましておく。
- ③ 長ねぎとみょうがは小口切り、しょうがはみじん切りする。ボウルに、Aを入れよく混ぜる。混ぜたら、長ねぎ・みょうが・しょうがを合わせて薬味だれを作る。
- ④ 冷めたなすを軽く押さえて水けをきり、③のボウルに入れて絡める。

【1食分の栄養価】 エネルギー 53kcal 食塩相当量 0.9g