



レンチンなすの中華サラダ

調理：新潟地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・猛暑に助かる、火を使わないレシピです！
- ・作り置きして、冷やして食べるとおいしいですよ。
- ・お酢と生姜の風味でさっぱりとした味付けです。
- ・生姜はすりおろしや、せん切りにして入れると風味アップ！

■材料（4 人分）

- ・なす（縦 4 等分にし、さらに 4 等分）…2 本
- ・ツナ水煮缶…1 缶（70g） ・ブロッコリースプラウト…50g

- A {
- ・しょうゆ、酢、ごま油…各小さじ 2
 - ・砂糖…小さじ 1 ・中華顆粒だし…小さじ 1/2
 - ・すりごま…大さじ 1 ・おろししょうが…小さじ 4（20g）

■作り方（約 15 分）

- ①切ったなすを水につけておく。ボウルに A を合わせておく。
- ②耐熱皿に水切りしたなすをのせ、ふんわりラップをする。
電子レンジ（600 W）で 2 分ほど加熱する。
- ③なすが熱いうちに A に加えて和えておき、粗熱をとる。
- ④粗熱がとれたら、ブロッコリースプラウト・水切りしたツナを加えて和え、冷蔵庫で冷やす。

【1 食分の栄養価】エネルギー 62kcal 食塩相当量 0.8g