

* 蒸しなすのごましょうがだれ *



栄養価

エネルギー：44kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

なす：140g
しょうゆ：大さじ1/2
酢：大さじ1/2
砂糖：小さじ1
ごま油：小さじ1/2
しょうが：少々
いりごま：小さじ1

作り方

- ① なすはへたを切り落とし、皮を縞目にむく。水にさっとくぐらせる。
- ② 耐熱皿になすを並べてラップをふんわりかけ、レンジで3分程度加熱する。ラップをはずして冷ます。
- ③ 冷めたら手で食べやすい太さに裂く。
- ④ しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、しょうが、いりごまを混ぜ合わせてたれをつくる。
- ⑤ お皿になすを盛り付け、たれをかける。

ポイント

レンジで調理できるので、不足がちな野菜を手軽に補う料理としておすすめです。ごまとしょうがの風味豊かなたれがなすと好相性です。